

Nevoile lui, Nevoile ei

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României HARLEY, WILLARD E Jr.

Nevoile lui, nevoile ei: secretele unei relații de cuplu durabile / Willard F. Harley, Jr. - București: Amaltea

ISBN 978 - 973 - 162 - 131 - 9

159.922.1

NEVOILE LUI, NEVOILE EI

SECRETELE UNEI RELAȚII DE CUPLU DURABILE
WILLARD F. HARLEY, Jr.

Copyright © 11986, 1994, 2001, 2011 by Willard F. Harley, Jr. Originally published in English under the title *His Needs, Her Needs* by Revell, a division of Baker Publishing Group, Grand Rapids, Michigan, 49516, U.S.A. All rights reserved.

HIS NEEDS, HER NEEDS

BUILDING AN AFFAIR-PROOF MARRIAGE

WILLARD F. HARLEY, Jr.

ISBN 978 - 973 - 162 - 131 - 9 e EDITURA
AMALTEA

Nevoile lui, Nevoile ei

SECRETELE UNEI RELAȚII DE CUPLU DURABILE

Willard F. Harley, Jr.



EDITURA AMALTEA

www.amaltea.ro

Pentru Joyce - unica mea dragoste

Cuprins

Prefață 7

Introducere 13

Cât de sigură e căsnicia ta? 17

De ce Banca ta de iubire nu se închide niciodată 25

1. Primul lucru fără de care ea nu poate fi fericită...
afecțiunea 41

2. Primul lucru fără de care el nu poate fi fericit...
împlinirea sexuală 57

3. Al doilea lucru fără de care ea nu poate fi fericită... conversațiile intime 77
4. Al doilea lucru fără de care el nu poate fi fericit... o companie relaxantă 101
5. Ea trebuie să aibă încredere totală în el - sinceritate și deschidere 117
6. El simte nevoia să aibă o soție frumoasă - atracția fizică 137
7. Ea are nevoie de suficient de mulți bani astfel încât să aibă o viață confortabilă - suportul financiar 155
- El are nevoie de liniște - confortul pe care îl găsește acasă 169
8. Ea are nevoie de un soț care să fie și un tată bun - angajamentul față de familie 187
9. El are nevoie ca ea să fie mândră de el - admirația 203
10. Cum să treci peste o relație extraconjugală 217
- De la incompatibil la irezistibil 235
- Anexa A. Cele mai importante nevoi emoționale 245
- Anexa B. Chestionarul nevoilor emoționale 255
- Anexa C. Inventarul activităților recreative 269
- Anexa D. Inventarul metodelor de suport financiar

274

Prefață

9

În 1978, am fost rugat să predau un curs referitor la viața de cuplu, care avea să se întindă pe o perioadă de 13 săptămâni, la biserica de care aparțineam. Tema abordată era următoarea: ce trebuie să facă un cuplu pentru a avea toată viața o căsnicie fericită? La momentul acela l-am rugat pe cel care se ocupa de coordonarea programelor de educație creștină să îmi înregistreze integral cursul.

De-a lungul anilor ce au urmat, am folosit respectivele înregistrări în ședințele de consiliere, pentru a argumenta sfaturile pe care le dădeam cuplurilor. O pereche s-a oferit să-mi transcrie înregistrările, astfel încât să le pot oferi și altora în varianta tipărită.

În 1984, notițele acelea au ajuns pe mâna unui angajat al Fleming H. Revell Publishing Company, care le-a

dat mai departe editorului de achiziții - restul fiind deja istorie. Volumul a fost publicat în 1986, cu titlul *Nevoile lui, nevoile ei: secretele unei relații de cuplu durabile*.

În primii doi ani de la apariție, cartea a devenit un bestseller și continuă să fie printre cele mai populare lucrări referitoare la relația de cuplu. A fost tradusă în 22 de limbi și s-au vândut peste 3 milioane de volume în întreaga lume.

Să găsec o editură pentru a publica această carte a fost partea ușoară - aproape că mi-a căzut din cer oferta. Greu a fost să găsec răspunsul la întrebarea „Ce trebuie să facă cei doi membri ai unui cuplu pentru a rămâne fericiți împreună?”

Află secretul succesului unui mariaj

Pe când aveam 19 ani, o cunoștință de-a mea din facultate mi-a spus că avea necazuri în căsnicie și mi-a cerut părerea. Sfatul pe care i l-am dat nu i-a fost de prea mare ajutor - în cele din urmă a și divorțat, de altfel. Dar eșecul marital al amicului meu m-a pus pe gânduri. Ce a fost greșit în sfatul pe care i l-am dat? Ce face ca unele căsnicii să fie reușite și altele, precum cea a amicului meu, să dea greș?

Vorbim despre perioada anilor '60, când am asistat practic la ceva ce prea puțini s-ar fi așteptat - începutul sfârșitului familiei tradiționale în America. Evidența acestui dezastru social a luat amploare în următorii 20 de ani.

Rata divorțurilor a crescut de la aproximativ 10 procente, la peste 50 la sută, iar procentajul adulților celibatari s-a mărit de la 6, 5% la 20%. În vreme ce rata divorțurilor s-a stabilizat, în sfârșit, prin 1980, la circa 45 la sută, numărul celibatarilor a continuat să crească - și la fel se întâmplă și în prezent. La ora actuală, procentul este în jur de 50 la sută și se estimează că va fi din ce în ce mai mare, deoarece tot mai puțini oameni sunt dispuși să-și asume devotamentul față de o singură persoană, pe viață.

La acea vreme, nu aveam de unde să știu că eșecul marital al prietenului meu era parte a unui curent menit să

distrugă familia tradițională. Nu eram informat cu privire la noile forțe culturale care amenințau căsniciile mai mult ca niciodată. Consilierilor de cuplu le fusese ușor până atunci, căci oamenii nu divorțau, pur și simplu, oricât de nefericiți ar fi fost în căsnicie. Acum însă, mulți nu mai erau dispuși să tolereze un mariaj eșuat. Prin urmare, dacă o căsnicie trebuia salvată, atunci consilierul trebuia să știe care sunt factorii care stau la baza unui mariaj reușit. La cei 19 ani ai mei, cu siguranță nu aveam răspunsul la o astfel de întrebare.

În următorii câțiva ani, cuplurile au continuat să-mi ceară părerea cu privire la căsnicie – mai ales după ce mi-am obținut diploma de Doctor în psihologie. Dar, la fel ca și în cazul prietenului meu, nu m-am bucurat de succes nici în perioada următoare. Așa că m-am hotărât să devin „expert” în căsnicii. M-am înscris la o bursă și am făcut practică timp de doi ani în cadrul unei clinici care se bucura de cea mai bună reputație în terapia de cuplu. Am citit cărți scrise de cei mai importanți teoreticieni și practicieni din domeniul marital, am fost supravegheat îndeaproape de către directorul Departamentului de Științe Familiale al Universității din Minnesota și am învățat cele mai noi tehnici menite să ajute comunicarea între soți, bazată pe respect și înțelegere. Dar chiar și după ce am învățat cuplurile să comunice eficient, tot nu am fost capabil să le salvez căsniciile.

Aproape toți cei care au venit la mine pentru ajutor au ajuns în aceeași situație ca și prietenul meu – divorțați. Totuși, prin efortul meu de a deveni expert în căsnicii, am descoperit ceva crucial. Nu eram singurul care nu reușea să ajute cuplurile. Li se întâmpla aproape tuturor celorlalți colegi de breaslă din clinică! Supervizorul meu eșua, directorul clinicii a eșuat și la fel și consilierii matrimoniali care lucrau cu mine. Apoi am făcut cea mai coplesitoare descoperire dintre toate. *Majoritatea experților matrimoniali din America eșuau și ei.* Era foarte dificil să găsesc pe cineva care să vrea să-și recunoască eșecul, dar când am avut acces la cazuri reale, nu puteam găsi niciun

terapeut care să poată dovedi că sfaturile oferite de el erau mai bune decât lipsa totală de consiliere.

Mulți dintre acești „experți” nu știau nici măcar cum să facă pentru ca propriile căsnicii să meargă. Terapia de cuplu avea, la acea vreme, cea mai mică rată de succes dintre *toate* formele de terapie. Am citit, într-un studiu din 1965, că mai puțin de 25 de procente dintre cei intervievați au simțit că o consiliere matrimonială i-a ajutat în vreun fel și un procent și mai mare credeau că le-a făcut mai mult rău decât bine. La prima vedere, un cuplu care apela la terapie ajungea *mai degrabă* la divorț.

Ce provocare! Căsniciile se destrămau într-un ritm fără precedent și nimeni nu știa cum să ajute. Așa că am încetat să mai caut răspunsuri prin cărți, clinici și experți și am început să privesc înspre cei care veneau la mine să primească sfaturi – cupluri în prag de divorț. Am ascultat soți explicându-mi de ce erau gata să renunțe. I-am întrebat: „Ce crezi că ar trebui să faci tu pentru a avea din nou o căsnicie fericită?” Răspunsul primit a fost aproape prea banal pentru a-l crede. Pereche după pereche îmi explicau cum s-au căsătorit pentru că fiecare îl considera pe celălalt irezistibil – erau îndrăgostiți. Dar, până să ajungă la mine, își pierduseră deja acel sentiment unul față de celălalt. De fapt, acum se respingeau unii pe alții. Când i-am întrebat „Ce credeți că ar trebui să faceți pentru a fi din nou fericiți în căsnicie?”, cei mai mulți nu-și puteau nici măcar imagina acest lucru întâmplându-se vreodată. Dar, insistând, după ce cuplurile au avut timp să reflecteze asupra întrebării mele, răspunsul auzit, repetat iar și iar, a fost: „Din punctul nostru de vedere, să ne îndrăgostim din nou unul de celălalt”.

Dacă voiam cu adevărat să salvez căsnicii, trebuia să învăț să renasc sentimentul de iubire.

Descoperă cum renaște iubirea romantică

Experiența mea în calitate de psiholog m-a învățat că asocierile acumulate declanșează majoritatea reacțiilor emoționale pe care le avem. De fiecare dată când ceva ne este prezentat în mod repetat cu o emoție fizică indusă,

acel ceva tinde să declanșeze emoție. Spre exemplu, dacă cineva dă un semnal luminos de culoare albastră, apoi te supune unui șoc electric, urmând ca după aceea să dea semnal de culoare roșie și să te maseze ușor pe spate, probabil că tonul albastru îți va da o stare neplăcută, în vreme ce roșul te va relaxa. Aplicând același principiu asupra sentimentului de dragoste, am ajuns la teoria potrivit căreia nu este vorba despre altceva decât de o asociere acumulată. Dacă cineva de sex opus îmi este în preajmă destul de des, îndeosebi atunci când mă simt bine, prezența acelei persoane poate fi, în general, suficientă pentru a declanșa o incredibilă stare de bine – mai exact, iubire romantică.

Nici că puteam să am mai multă dreptate în analiza mea! Am sfătuit următorul cuplu să depună toate eforturile pentru a se simți bine și să evite să facă orice i-ar crea celuilalt neplăceri. Au putut astfel să renască iubirea romantică, iar căsnicia lor a fost salvată.

Din acel punct încolo, pur și simplu am întrebat fiecare partener în parte ce ar fi putut face celălalt pentru ca el să fie cel mai fericit de pe pământ. În orice ar fi constatat răspunsul, aceasta a fost prima lor temă pentru acasă. Bineînțeles că nu fiecare cuplu știa exact ce i-ar fi făcut fericiți și nici fiecare partener nu era dispus s-o facă. Prin urmare, nu m-am bucurat de succes în toate cazurile.

Dar, pe măsură ce mi-am perfecționat modul de a înțelege de ce anume aveau nevoie soții și soțiile unii de la ceilalți pentru a declanșa sentimentul de dragoste și după ce am învățat cum să-i motivez să îndeplinească orice nevoie identificată a celuilalt, rata mea de succes a explodat.

Multă vreme i-am ajutat pe cei care făceau parte dintr-un cuplu să se îndrăgostească și, drept urmare, să evite divorțul. Metoda mea s-a dovedit a fi atât de bună, încât am renunțat la postul de profesor și am început să mă ocup doar de consiliere. Și, așa cum îți poți imagina, am avut parte, în cele din urmă, de mai multe cupluri decât aș fi fost eu capabil să consiliesc. În acel moment mi

s-a cerut să merg să predau un curs de 13 săptămâni la biserica pe care o frecventam, a cărui temă era: Ce anume trebuie să facă un cuplu pentru a avea o căsnicie fericită pe termen cât mai lung.

Mai bine de douăzeci și cinci de ani

Mulți au spus despre lucrarea de față că ar fi cea mai bună carte scrisă vreodată referitoare la căsnicie. Dacă este adevărat, nu e pentru că sunt eu un bun scriitor. Cele mai mici note pe care le-am obținut la școală și în facultate au fost la limba engleză și la scrierea creativă. Această carte s-a bucurat de succes deoarece arată cuplurilor cum să-și renască și să-și mențină iubirea, adică exact lucrul pe care trebuie să-l facă pentru a avea o căsnicie fericită până la adânci bătrâneți.

La bază, această carte ajunge chiar la ceea ce face căsnicia să funcționeze – sentimentul de dragoste. În toți anii mei de practică în calitate de consilier, niciodată nu mi-a trecut prin față un cuplu de îndrăgostiți dornici să divorțeze. Am consiliat în schimb multe perechi în prag de divorț, cu excelente abilități de comunicare și de rezolvare a problemelor, care doar pretindeau că țineau unul la celălalt.

Nu mă înțelegeți greșit – sunt deschis față de îmbunătățirea comunicării și de orientarea către rezolvarea problemelor în căsnicie. Și sunt cu siguranță în favoarea sentimentului de iubire însoțită de grijă. Dar dacă acea comunicare și orientare către rezolvarea problemelor nu ajută la declanșarea sentimentului de iubire romantică, soții se simt înșelați în mariaj și de cele mai multe ori vor să se desprindă. Iubirea romantică este un prag de încercare ce scoate la iveală calea cea mai potrivită pe care cuplul să o urmeze, astfel încât fiecare în parte să demonstreze că are grijă de celălalt. Dacă ești îndrăgostit, ai grijă ca partenerul să se afle pe drumul potrivit. Dacă nu ești îndrăgostit, trebuie să vezi care e metoda ideală prin care să-ți arăți grija față de celălalt. Această carte te va învăța unde să-ți concentrezi cele mai mari eforturi astfel încât să ai o căsnicie extraordinară.

Introducere

Scopul acestei cărți este să te învețe cum să descoperi și, ulterior, să împlinești cele mai importante nevoi emoționale ale celuilalt. La început, când te-ai căsătorit, credeai că acele nevoi au fost deja împlinite dar, dintr-o varietate de motive, ai ajuns să fii cât se poate de dezamăgiți – probabil atât de dezamăgiți încât să vă lăsați pradă tentației de a permite altcuiva să vi le împlinească.

De obicei, ignoranța contribuie la acest eșec, deoarece bărbații și femeile deopotrivă au mari dificultăți în a înțelege și a aprecia valoarea nevoilor celuilalt. Bărbații tind să încerce să împlinească acele nevoi pe care pun ei preț – iar femeile fac la fel. Însă nevoile bărbaților și ale femeilor sunt de cele mai multe ori foarte diferite și, irosind efort în încercarea de a îndeplini nevoile greșite, partenerii de cuplu nu reușesc să se facă fericiți unul pe celălalt.

Nevoile soților și soțiilor sunt atât de puternice, încât atunci când acestea nu sunt împlinite în căsnicie, sunt tentați să caute satisfacerea lor în afara mariajului. Și majoritatea celor pe care i-am consiliat au cedat tentației de a viola jurământul sacru de a „renunța la tentații”.

Dar, pe lângă riscul unei aventuri, cele mai importante nevoi ale soțului și soției *ar trebui împlinite* de către fiecare din două motive. Primul ar fi acela că mariajul este o relație foarte specială.

Promisiunile se fac pentru a-i oferi soțului dreptul *exclusiv* de a îndeplini unele dintre aceste nevoi importante. Când acestea nu sunt împlinite, este o nedreptate față de soțul care trebuie să treacă prin viață fără să aibă la dispoziție alternative etice.

Există însă și un al doilea motiv, pe care îl voi explica mai clar în paginile acestei cărți: atunci când îi îndeplinești celuilalt cele mai importante nevoi emoționale, creezi și susții un sentiment de dragoste reciprocă, esențial într-o căsnicie de succes. Eu numesc acest sentiment *iubire romantică* și vă doresc și vouă să îl experimentați de-a lungul vieții voastre împreună.

Oricum, să fii îndrăgostit presupune și alte lucruri decât să-l faci fericit pe cel de lângă tine. Mai trebuie să știi și cum să eviți să-l faci nefericit pe celălalt. De aceea am scris o continuare la această carte, *Love busters: protecting your marriage from habits that destroy romantic love*. („Ce impulsionează dragostea: protejează-ți căsnicia de obiceiurile care distrug romantismul”). Dacă știi cum să-l faci pe celălalt fericit, dar nu reușești să eviți să îl faci nefericit, abilitățile și eforturile tale se vor irosi în van. Soții pot învăța să devină sursa celuilalt de plăcere maximă atunci când își îndeplinesc cele mai importante nevoi emoționale. Dar pot deveni și o sursă de chinuri insuportabile atunci când nu se feresc unul pe celălalt de instincte și obiceiuri comune tuturor.

Am mai scris o carte de specialitate care să ajute o înțelegere mai bună a celor două lucrări menționate. Ea te va ajuta să identifici abilitățile pe care ar trebui să le înveți și apoi te va încuraja să le pui în practică, până se vor transforma în obiceiuri. Este vorba despre *Five steps to romantic love: a workbook for a healthy marriage for readers of „Love busters” and „His needs, her needs”* („Cinci pași către dragostea romantică: ghid de căsnicie fericită pentru cititori”).

Vă încurajez, pe tine și pe soția ta, să citiți aceste cărți împreună, să completați chestionarele și să răspundeți la întrebările de la finele fiecărui capitol. Ați putea folosi chiar două culori pentru a sublinia ce ați citit, așa încât fiecare dintre voi să-i arate celuilalt ce e cel mai important pentru el însuși. Păstrați aceste cărți într-un loc la îndemână, ca să aveți mereu acces la ele, deoarece ar trebui să vă reamintiți uneori lecțiile predate în ele.

1

Cât de sigură e căsnicia ta?

Când o femeie și un bărbat se căsătoresc, ei au așteptări mari unul de la celălalt. Se dedică îndeplinirii anumitor necesități intense și intime ale celuilalt, într-un mod *exclusiv*. Fiecare e de acord să „renunțe la tentații”, oferindu-i celuilalt dreptul exclusiv de a-i îndeplini aceste

necesități intime. Asta nu înseamnă că toate nevoile trebuie împlinite de un soț, ci că există câteva necesități de bază pe care majoritatea dintre noi le rezervă strict pentru legătura creată de mariaj. Cei mai mulți oameni se așteaptă ca partenerul de viață să le îndeplinească aceste nevoi, din moment ce au căzut de acord să nu lase pe altcineva s-o facă.

Spre exemplu, când un bărbat e de acord cu o relație exclusivă cu soția lui, el depinde de ea să-i satisfacă nevoia sexuală. Dacă ea i-o îndeplinește, el găsește în ea o sursă continuă de plăcere intensă și iubirea lui se amplifică. Oricum, dacă nevoia lui nu este îndeplinită, se întâmplă exact opusul. El începe să o asocieze pe ea cu frustrarea. Dacă frustrarea continuă, bărbatul poate ajunge la concluzia că ei „pur și simplu nu-i place să facă sex” și poate încerca să dea tot ce-i mai bun în el în acest sens. Dar nevoia lui puternică de a face sex rămâne nesatisfăcută. Angajamentul lui față de o relație sexuală exclusivă cu soția sa i-a adus doar opțiunea de a alege între frustrare sexuală și infidelitate. Unii bărbați nu renunță și, în timp, reușesc să dea tot ce au mai bun. Dar mulți *chiar* cedează tentației și ajung să aibă o relație extraconjugală. Am stat de vorbă cu sute de asemenea bărbați în timpul sesiunilor de terapie.

Un alt exemplu este o soție care îi oferă soțului dreptul exclusiv de a-i împlini nevoia de conversație intimă. Ori de câte ori vorbesc cu o undă de sinceritate și deschidere, neîntâlnită în conversațiile cu ceilalți, ea găsește în el sursa de plăcere maximă. Dar când el refuză să-i dea atenția exclusivă la care ea râvnește, începe să îl asocieze cu cea mai mare frustrare a ei. Unele femei trec pur și simplu prin viață pline de frustrări, însă altele nu pot rezista tentației de a lăsa pe altcineva să le îndeplinească această nevoie emoțională importantă. Și când o fac, o aventură e cea mai la îndemână soluție.

Nevoile lui nu sunt și ale ei

Când un soț și o soție apelează la mine pentru consiliere, primul meu țel este să-i ajut să-și identifice cele

mai importante nevoi emoționale - ce poate face fiecare dintre ei astfel încât partenerul să fie cât mai fericit și mai mulțumit. De-a lungul anilor, am întrebat în mod repetat: „Ce-ar putea face soțul tău astfel încât tu să devii cel mai fericit om?” Am reușit să încadrez în acest fel majoritatea răspunsurilor în zece necesități emoționale - admirație, afecțiune, conversație, confort domestic, devotament familial, sprijin financiar, onestitate și deschidere, atracție fizică, companie relaxantă și satisfacție sexuală.

În mod evident, calea prin care un soț și o soție pot avea o căsnicie fericită este aceea ca fiecare dintre ei să-și îndeplinească celuilalt nevoile care sunt importante pentru el. Dar când am condus toate aceste interviuri, am descoperit care este motivul care îngreunează atât de mult această misiune. Aproape de fiecare dată când le-am cerut cuplurilor să treacă pe o listă necesitățile în funcție de prioritate, bărbații au vrut ceva, iar femeile exact opusul. Dintre cele zece nevoi emoționale de bază, cele cinci nevoi prioritare pentru bărbați au fost ultimele ca importanță pentru femei și viceversa.

Ce descoperire! Nici nu e de mirare că soții și soțiile întâmpină atâtea dificultăți în a-și îndeplini unul altuia nevoile. Ei sunt dornici să facă pentru celălalt ceea ce apreciază ei cel mai mult, dar se dovedește că eforturile sunt prost direcționate, pentru că ceea ce ei apreciază cel mai mult e cel mai puțin important pentru parteneri!

Acordă mare atenție următorului punct la care am să mă refer, deoarece este unul dintre cele mai prost înțelese aspecte ale programului meu. Fiecare persoană e unică. Dacă bărbații *în general* aleg cinci nevoi emoționale anume ca fiind cele mai importante pentru ei și femeile, *în general*, aleg alte cinci, *fiecare individ* poate alege oricare combinație din cele zece de bază. Prin urmare, deși am identificat cele mai importante necesități emoționale ale femeilor și bărbaților obișnuiți, nu știu care sunt nevoile emoționale ale fiecărui soț anume. Și din moment ce lucrez în domeniul salvării căsniciilor individuale, nu al mariajelor obișnuite, ar trebui ca tu să identifici combinațiile de nevoi

care sunt specifice căsniciei tale. Este și motivul pentru care am oferit un sumar pe scurt al celor zece necesități emoționale de bază în anexa A a acestei cărți și chestionarul nevoilor emoționale în anexa B. Aceste instrumente te vor ajuta să identifici cele mai importante nevoi emoționale caracteristice ție și soțului tău.

Faptul că soții nu reușesc să își îndeplinească unul altuia nevoile este cauzat adesea pur și simplu de ignoranța fiecăruia față de nevoile celuilalt și nu de egoism ori de rea voință, așa cum se crede. Dacă ajungi să înțelegi faptul că atât tu, cât și soțul tău sunteți ființe complet unice, cu necesități emoționale particulare, puteți identifica propriile nevoi și să le comunicați astfel unul celuilalt.

După ce au fost identificate primele cinci cele mai importante nevoi ale fiecăruia, următorul pas este acela de a deveni expert în îndeplinirea nevoilor celuilalt. Asta nu înseamnă să strângi din dinți și să dai totul pentru a face ceva ce îți displace profund. Un soț nu ar trebui niciodată să aibă de suferit în încercarea de a-i îndeplini parteneriei necesitățile emoționale. Acest lucru presupune mai degrabă să înveți cum să îndeplinești cu plăcere nevoile aflate în coada listei priorităților personale. În fiecare capitol al cărții de față voi oferi sugestii prin care să poată fi atins acest obiectiv.

Dacă soții nu reușesc să își îndeplinească reciproc cele mai importante nevoi emoționale, am observat, uluit și alarmat totodată, că au tendința să aleagă aceeași schemă pentru a-și satisface dorințele neîmplinite: aventurile extraconjugale. Oamenii se aruncă în astfel de aventuri cu o regularitate uimitoare, în ciuda convingerilor puternice morale sau religioase pe care le au. De ce? Când unui soț nu îi este îndeplinită una dintre nevoile sale de bază, acest lucru îi creează o sete ce trebuie stinsă cumva. Dacă nu au loc schimbări pe parcursul mariajului care să ducă la împlinirea nevoii respective, individul va da piept cu puternica ispită de a umple acel gol în afara căsniciei.

Dacă vrem să ne asigurăm căsniciile împotriva

relațiilor extraconjugale, nu ne putem ascunde după deget. Partenerul care crede că jumătatea lui e „altfel” și că, în ciuda faptului că nu i se împlinesc nevoile, acesta nu va avea vreodată o aventură, se poate trezi într-o bună zi profund șocat. Ar trebui să înțelegem mai degrabă semnalele de alarmă care prevestesc o aventură, cum încep astfel de legături și cum să întărim punctele slabe ale căsniciei aflate într-o astfel de situație.

Ce este o aventură extraconjugală?

De obicei, aventura constă în relația dintre doi oameni care se implică într-o legătură extraconjugală ce combină viața sexuală cu sentimente de dragoste profundă. Oricum, e posibil să aibă loc o aventură bazată doar pe sex sau doar pe un sentiment de dragoste față de cineva din afara căsniciei. Deși aceste tipuri de aventuri pot cauza probleme grave în căsnicie, experiența mi-a arătat că se trece mult mai ușor peste acestea față de cele care implică sexul (de obicei pasional) combinat cu dragostea. O astfel de relație pune în pericol mariajul, deoarece amantii au parte de o intimitate profundă, iar aventura îi împlinește cel puțin una dintre cele mai importante necesități emoționale soțului implicat într-o aventură extraconjugală. Când unul dintre soți descoperă că celălalt a încălcat angajamentul de a fi fidel, căsnicia este distrusă.

Cum încep, de obicei, aventurile

O aventură începe, de obicei, sub forma unei prietenii. Partenerul poate cunoaște o persoană care, la un moment dat, poate deveni amant, dat fiind că soțul ori soția o consideră ca fiind „cel mai bun prieten”. Sau se poate întâmpla ca amantul să fie cineva întâlnit la serviciu, la biserică sau la o reuniune.

Conversația vă apropie. La început, se discută pe marginea unor subiecte variate, apoi, cu timpul, începeți să vă împărtășiți probleme personale. Pe măsură ce petreceți mai mult timp împreună, discutați tot mai multe chestiuni intime și, eventual, problemele abordate reflectă nevoile emoționale neîmplinite. Pe măsură ce prietenia

capătă mai multă profunzime, începeți să vă oferiți reciproc sprijin și încurajări, mai cu seamă în ceea ce privește nevoile neîmplinite. Viața e grea. Mulți oameni devin deziluzionați în fața cursului neașteptat al vieții. Când găsesc pe cineva care îi încurajează și îi sprijină, atracția față de acea persoană acționează ca un magnet foarte puternic. Mai devreme sau mai târziu, te trezești în pat cu cel care te sprijină și te încurajează. Pur și simplu se „întâmplă”. Nu ai intenționat așa ceva – nici tu, nici prietenul cu pricina.

În cele mai multe cazuri, prietenia care se transformă în aventură e lipsită de logică. Soția îi va arunca o privire amantei soțului și va exclama: „Cum naiba, dintre toate, ai putut fi interesat tocmai de *cal*” Când soțul descoperă amantul soției, se întreabă: „La ce i-o fi fost mintea când l-a ales?”

Dar atracția nu are logică; este emoțională. Potrivit celor întâmplăte, relația nu are șanse de reușită și foarte rar durează pe termen lung. Ceea ce contează în acel moment, oricum, este faptul că amantul a fost dispus să satisfacă o nevoie neîmplinită. Este considerat drept cea mai grijulie persoană întâlnită vreodată, iar dorința reciprocă de afecțiune este extrem de profundă.

Când te implici într-o aventură, tu și amantul tău păreți să fiți dispuși necondiționat să-i îndepliniți celuilalt nevoile emoționale. Această dorință reciprocă de a-l face pe celălalt fericit cu orice preț transformă aventura într-una dintre cele mai satisfăcătoare și intime relații pe care fiecare dintre voi le-a avut vreodată. Răspunsul sexual vine cu ușurință și pasiune. Ești convins că nimeni, niciodată, nu poate fi un partener mai excitant ca noul iubit secret.

Pe măsură ce intensitatea tandreții reciproce crește, descoperiți că vă aflați în capcana întinsă cu propriile instrumente. Vă pierdeți orice urmă de rațiune în același timp în care deveniți dependent la propriu unul de celălalt, într-o relație bazată pe fantezie, nu pe realitate.

Dar, așa cum am menționat mai înainte, relația nu e logică, ci emoțională. Este o fantezie. În vreme ce tu și

amantul planificați unde și când să vă vedeți pentru partidele pasionale de sex, părăsiți încet-încet realitatea cotidiană.

Ți s-ar putea întâmpla și ție

Vorbind despre aventuri și felul în care încep, s-ar putea să te fi supărat, măcar puțin, fiindcă am folosit adresarea la persoana a doua. Dar am zis *tu* cu un scop precis. În vreme ce majoritatea oamenilor neagă faptul că ei ar putea fi vreodată implicați într-o aventură, adevărul este că, în anumite condiții, oricare dintre noi poate cădea pradă tentației.

Nu este neapărat imorală acea persoană care pică în capcana aventurii. Dimpotrivă, femeii și bărbați foarte normali pot trece, din păcate, prin așa ceva, în urma unui proces cât se poate de simplu. Mai întâi de toate, lași pe cineva din afara căsniciei să-ți cunoască una dintre cele mai importante nevoi emoționale, cum ar fi, să spunem, cea de a purta niște conversații intime. Ai putea crede că nu e nicio problemă să stai pur și simplu de vorbă cu cineva, mai ales când partenerul de viață nu pare interesat de subiectul în discuție.

Apoi, găsești că acel prieten este în mod special interesat de binele tău și începi să simți același lucru față de el. Conversația se transformă în afecțiune – expresia grijii față de cel de lângă tine.

Din acest punct, începi să-i explici celuilalt care sunt nevoile tale emoționale cele mai pregnante și amândoi sunteți dornici să vă împliniți aceste nevoi. Latura sexuală care rezultă de aici pare atât de firească și de naturală, încât ai senzația că ați fost făcuți unul pentru celălalt. Ai impresia că ți-ai găsit sufletul-pereche.

În anumite cazuri, procesul poate dura doar câteva săptămâni; în alte cazuri, ține mai mulți ani. În orice caz, cam așa se derulează – am văzut acest lucru în viețile a mii de cupluri de-a lungul carierei mele. Destul de trist, dar pare să nu conteze prea mult în ce domeniu profesează o persoană, ce fel de angajament religios sau valori morale are.

În primii ani ai carierei mele de consilier, am fost profund uimit să văd oameni cu niște convingeri morale și religioase puternice implicându-se în aventuri extraconjugale, în condițiile în care eu însămi sunt un om credincios, profund atașat de etica creștină. Cum au putut călca strâmb persoane care pretind că au aceleași convingeri? Poate nu cred cu adevărat?

Dar, cu cât mi-au trecut pragul mai mulți clienți infideli creștini, cu convingeri morale profunde, cu atât am înțeles mai bine forța nevoilor noastre emoționale de bază. Am ajuns să văd propria mea slăbiciune și puterea propriilor nevoi. Când m-am căsătorit cu soția mea, Joyce, mi-am propus să-i fiu complet dedicat, ei și mariajului nostru. Am rămas loial jurămintelor de la cununie timp de 48 de ani, dar nu pentru că aș fi eu vreun personaj de fier, plin de virtute, ci datorită faptului că Joyce și cu mine am fost realiști în privința împlinirii nevoilor emoționale. Și niciodată nu am lăsat pe nimeni din afara căsniciei să ne cunoască nevoile. Pe scurt, nevoile voastre se cuantifică. Ca să te ajut să înțelegi cum funcționează, o să detaliez puțin conceptul „Banca de iubire” – un instrument de cuantificare pe care probabil nici nu ți-ai dat seama că-l ai la dispoziție.

2

De ce Banca ta de iubire nu se închide niciodată

Din nefericire, cei mai mulți dintre noi nu ne dăm seama în ce ne băgăm atunci când spunem „Da”. Suntem convinși că dinamica unei bune căsnicii depinde de o combinație misterioasă între oamenii „potrivți”. Iar dacă un mariaj merge prost, spunem că oamenii aceia nu s-au „potrivit” unul cu celălalt. Deși este perfect adevărat că doi oameni deloc compatibili *ar putea* să se căsătorească, de obicei nu se întâmplă acest lucru. Cel mai des, rupturile conjugale apar când unuia sau ambilor parteneri le lipsește dorința de a împlini nevoile emoționale ale celuilalt. În cele mai multe situații, să fii potrivit sau nepotrivit pentru cineva nu depinde de vreun procent de compatibilitate misterioasă, ci de cât de dornic ești tu, ca

membru al cuplului, să-i cunoști nevoile celuilalt.

Ce se întâmplă atunci când tu vrei, dar nu poți sau nu ai calitățile necesare? Există o veste bună! Poți face ceva în acest sens.

9 *

Reînvățarea este posibilă oricând. Din acest motiv cred că mariajele care au fost afectate de o relație extraconjugală nu trebuie neapărat să se scufunde. Ele pot fi trase la suprafață, ancorate într-un port, reparate și reanimate. Odată repuse în funcțiune, vor naviga mai departe chiar și mai rapid decât la început.

Scopul meu principal nu este însă acela de a salva căsniciile care au căzut în păcatul aventurii. Am depășit deja acest nivel. Vreau să-ți arăt cum să-ți asiguri căsnicia împotriva relațiilor extraconjugale, construind un mariaj care susține romantismul și sporește intimitatea și apropierea odată cu trecerea timpului. Ca să-ți asiguri căsnicia împotriva aventurilor, trebuie să cunoști nevoile de bază ale celuilalt și să știi să le îndeplinești. Înainte de toate, vreau să te ajut să înțelegi felul în care nevoile devin atât de puternice și de epuizante. Așa cum am spus în primul capitol, necesitățile se cuantifică cu o precizie strictă. Pentru a-mi ajuta clienții să înțeleagă cum funcționează, am inventat un concept numit Banca de iubire.

Oricine are o Bancă a iubirii

La figurat vorbind, cred că fiecare dintre noi are o Bancă a iubirii. Conține multe conturi diferite, câte unul pentru fiecare persoană pe care o știm. Respectiva persoană face fie depozite, fie retrageri, ori de câte ori interacționăm cu ea. Interacțiunile plăcute au drept consecință depozite, iar cele dureroase duc la retrageri.

În sistemul Băncii mele de iubire fiecare depozit sau retragere valorează un anumit număr de unități de iubire. Dacă mă întâlnesc cu un prieten (să-i spunem Jim) și în urma întâlnirii rămân cu o stare de bine, voi depozita una sau două unități în contul lui din Banca mea de iubire. Dacă întâlnirea mă face să mă simt bine, depozitul meu în

contul lui Jim va fi de 5 unități de iubire. Foarte bine atrage după sine până la 10 unități. Dar dacă el mă face să mă simt excepțional de bine, se pot depozita și 20 de unități la numai o singură întâlnire.

Oricum, să presupunem că mă simt inconfortabil când mă întâlnesc cu o persoană. Să o numim, de exemplu, Jane. Una sau 2 unități de iubire vor fi retrase din contul lui Jane. Dacă ea mă face să mă simt prost, vor dispărea 5 unități. Starea foarte proastă garantează o retragere de 10 unități. Dacă ajung să consider că întâlnirea cu Jane se numără printre cele mai urâte experiențe ale vieții mele, asta o va costa retragerea din cont a 20 de unități sau mai mult.

Odată cu trecerea timpului, conturile din Banca mea de iubire fluctuează. Unele dintre cunoștințele mele construiesc depozite impresionante. Altele rămân la limită, cu balanțe mici, probabil pentru că au avut mai puține interacțiuni cu mine. Un al treilea grup este format din aceia care au conturile mici pentru că experiențele mele cu ei sunt amestecate – uneori plăcute, alteori dureroase. Pentru aceștia, numărul depozitelor e aproape egal cu cel al retragerilor.

Alte persoane intră în conflict cu mine. Asta înseamnă că îmi produc mai multă suferință decât plăcere. Niciodată nu mă simt bine când mă gândesc la ele și nu îmi doresc să le văd sau să fiu în preajma lor. Pe scurt, conturile lor în Banca iubirii sunt pe minus.

O poveste de dragoste din Banca iubirii

Evident, Banca iubirii nu intenționează să fie un concept de o acuratețe matematică. A fost gândit pur și simplu pentru a cuantifica faptul că ne influențăm unii pe alții la aproape fiecare întâlnire. Acumularea de experiențe pozitive și negative ne determină reacțiile emoționale față de cei pe care-i cunoaștem. Nu conștientizezi pe loc, bineînțeles. Nu-ți spui *Uau, întâlnirea asta a fost un depozit de 15 unități!* sau *Ah! Minus 20 de unități pentru asta*. Oricum ar fi, unitățile de iubire continuă să vină și să plece.

Două Bănci de iubire operează constant într-o căsnicie: a lui și a ei. Vom vedea în continuare povestea lui John și a lui Mary, ca să ne dăm seama ce se poate întâmpla când contul unei soții din Banca de iubire a soțului ei intră la apă mult de tot, iar la ușa biroului soțului se află în așteptare o femeie înțelegătoare. Prin acest exemplu ne vom concentra asupra Băncii de iubire a lui John, deoarece el este cel care are tendința să calce strâmb.

Când John o întâlnește pe Mary, simte pe loc ceva special. Nu numai că ea e frumoasă, dar e și încântătoare, inteligentă și plină de viață. Banca de iubire a lui John a pus instantaneu în contul ei 15 unități. După vreo două sau trei zile, John o sună pe Mary și îi dă întâlnire. Ea acceptă și, la terminarea convorbirii, au mai trecut 10 unități în contul lui Mary. La prima întâlnire, au petrecut fabulos. John a calificat acele clipe drept una dintre cele mai frumoase experiențe ale vieții lui. Încă 20 de unități au fost adăugate în contul lui Mary, balanța urcând astfel la 45 de unități. A doua întâlnire a fost aproape la fel de bună, iar ea a primit încă 15 unități de iubire, totalul ajungând la 60.

Dar data următoare când John a sunat-o pe Mary să-i ceară o întâlnire, ea l-a refuzat. A spus că îi pare tare rău, dar avea un aranjament stabilit cu mai multe săptămâni înainte. A adăugat repede că e liberă însă în seara următoare, dacă John e interesat, bineînțeles. John era cu adevărat interesat, așa că au hotărât ca el să meargă să o ia de acasă pentru cină, pe la ora 8. Ce s-a întâmplat cu contul lui Mary din Banca de iubire a lui John în urma acestei interacțiuni ușor negative? *Cu siguranță părea să regreta că nu poate ieși cu mine în această seară*, și-a spus John. *Nu pot să mă aștept să fie disponibilă la orice oră. Mai mult, ea chiar a sugerat să ne vedem mâine seară. Sunt sigur că mă place...* Oricât de mult încearcă John să se încurajeze, experiența în sine tot îi lasă un gust amar.

Debitul din contul lui Mary în Banca de iubire a lui John s-a mărit cu o unitate. De-a lungul următoarelor luni, John și Mary s-au întâlnit în mod regulat, destul de des.

Experiențele fabuloase le-au surclasat de departe pe cele negative, așa încât balanța contului lui Mary a ajuns curând la 500 de unități de iubire. Doar Sarah, o iubire mai veche cu care John rupsese orice legătură cu mai bine de un an în urmă, mai acumulase atât de multe unități în Banca lui de iubire. John începe să creadă că e îndrăgostit de Mary.

După alte șase luni, totalul de unități din contul lui Mary ajunge la 1.000, un record al tuturor timpurilor în viața lui John, cu mult peste cel al contului lui Sarah. În acest moment, John simte că nu a mai iubit pe nimeni niciodată la fel de mult cum o iubește pe Mary. Îi spune că este cea mai atrăgătoare, inteligentă, sensibilă, încântătoare și plăcută femeie pe care a întâlnit-o vreodată. Mary este privită cu acești ochi de John prin prisma totalului de unități acumulate în Banca lui de iubire. O asociază cu multe experiențe emoționale pozitive, fabuloase chiar, și cu foarte puține momente negative. John așteaptă cu sufletul la gură fiecare întâlnire cu Mary, iar gândurile lui zboară către ea când nu sunt împreună. Începe să se întrebe ce ar face dacă ar pierde-o pe Mary. Nu-și poate imagina să treacă prin viață fără ea.

Cu Mary lângă mine, nu aș mai avea nevoie de nimeni și de nimic pentru a fi fericit, își spune John. În mintea lui iau naștere gânduri serioase de căsătorie.

Între timp, contul lui John în Banca de Iubire a lui Mary a crescut constant, dar nu la fel ca al ei în banca lui. Când s-au întâlnit, John i s-a părut atractiv. Primele întâlniri au fost experiențe foarte bune și, în acest moment, ea este atașată de el, însă încă nesigură. Mary nu îl poate uita deloc pe Bob și cât de mult îl plăcea înainte ca el să rupă relația cu ea pentru a se căsători cu o prietenă veche din liceu.

La următoarea întâlnire, Mary îi spune dintr-odată lui John că are nevoie de o pauză. Îi sugerează să se despartă temporar, măcar o lună, întrebându-se dacă nu cumva ar trebui ca fiecare să se mai întâlnească și cu alte persoane în tot acest răstimp. John e devastat. Această întrevvedere a

fost catalogată drept una dintre cele mai dureroase experiențe din viața lui. 30 de unități au zburat rapid din contul destul de solid al lui Mary. După câteva zile, John o sună pe Mary și încearcă să o convingă să-și schimbe părerea, dar ea nu cedează. John încearcă să o sune de mai multe ori în timpul săptămânii.

Mary rămâne tare pe poziție, așa că John hotărăște să o lase în pace timp de o lună și îi mai retrage 200 de unități. John se simte profund nefericit în toată acea perioadă. Totuși, e încă îndrăgostit de Mary, a cărei balanță în Banca de iubire rămâne la 800 de unități. John încearcă să se întâlnească cu mai multe femei, dar nu au nicio șansă în fața lui. Fiindcă e realmente nebun după Mary, consideră orice întâlnire cu altcineva drept o experiență negativă. Fără nicio vină din partea lor, toate partenerele lui John acumulează numai debite în conturi. La finele lunii, o sună pe Mary. Balanța ei rămăsese la 800, deoarece, în perioada de despărțire, între ei nu au mai avut loc niciun fel de interacțiuni negative, care să ducă la alte retrageri. John e în al nouălea cer când Mary îi spune că i-a fost tare dor de el și îi acceptă invitația în oraș în seara următoare. Cum spunea ea, avea nevoie de ceva timp pentru a-și pune gândurile în ordine, astfel încât să-și dea seama exact ce simte.

Prima întâlnire după lunga lună de despărțire a fost o experiență memorabilă. Întâlnirile ulterioare par și mai bune decât celelalte. La sfârșitul anului, totalul de unități din contul lui Mary în Banca de iubire a lui John a crescut la 2000. În același timp, contul lui John în Banca de iubire a lui Mary a crescut rapid la 1.100 de unități. John îl eclipsea zilnic pe Bob, din toate punctele de vedere, așa că Mary începe să se gândească la nuntă.

Într-o seară, după cina luată la restaurantul lor preferat, John o cere pe Mary în căsătorie. Îi spune că vrea să-și trăiască viața pentru a o face pe ea fericită și o asigură că, dacă ea se va mărita cu el, nu va face niciodată ceva ce ar putea-o răni. Ea acceptă propunerea și, după o scurtă logodnă, devin soț și soție.

După luna de miere

Primul an din căsnicia lui John și a lui Mary este unul extrem de fericit. Fără să se gândească la asta, ei își îndeplinesc unul altuia nevoile de bază foarte bine. John rămâne pasional, răbdător și grijuliu, la fel ca în perioada în care se întâlneau. Mary răspunde cu pasiune atunci când fac dragoste. Petrec considerabil de mult

— De ce Banca ta de iubire nu se închide niciodată **z** timp împreună și își împărtășesc visele și speranțele în timpul conversațiilor lungi. Mary ia lecții de tenis, astfel încât să-i poată fi alături lui John în momentele lui favorite de recreere.

Mary știe că poate avea încredere în John, căci este foarte sincer în tot ceea ce face. John este mândru de soția lui atrăgătoare și se simte mulțumit mai ales de felul în care ea se descurcă cu treburile casnice, deși și-a păstrat postul de secretară cu jumătate de normă. John câștigă un salariu excelent ca analist programator, însă a hotărât împreună cu Mary ca ea să muncească atât cât vrea, măcar pentru o vreme. Mary se simte în siguranță alături de John, fiindcă îi demonstrează tot timpul că își dorește să fie așezat la casa lui, alături de familie. Este mândră de soțul ei și îi și spune asta adesea.

Pe parcursul primului an de căsnicie, ce crezi că se întâmplă cu balanțele din conturile fiecăruia în Banca de Iubire a partenerului? Destul de interesant, John și Mary nu mai acumulează puncte cu amplexarea pe care o aveau înainte de căsnicie, în principal pentru că împart acum o varietate mai largă de experiențe decât atunci când doar se întâlneau. Acum sunt împreună și când se simt bine, și când se simt rău. Creditele și debitele din Banca de iubire sunt în directă concordanță cu suferințele și coborâșurile vieții.

În ciuda ratei scăzute de acumulare, totalul din contul lui Mary în Banca de iubire a lui John este încă în creștere. La finele primului an de căsnicie, câștigului ei net i se adaugă 100 de unități. Asta face ca totalul ei să devină 2.100. Cam tot același lucru se întâmplă și în ceea ce-l

privește pe John – contul lui crește la 1.200 de unități. De-a lungul următorilor 4 ani, cele două conturi din Banca de iubire continuă să se mărească.

La cea de-a cincea aniversare a lor, John este încă extrem de îndrăgostit de Mary și ea simte la fel pentru el. Se hotărăsc să-și lărgască familia și apare pe lume micuța Tiffany, în cel de-al șaselea an de căsnicie. Încep să apară schimbări importante în acel an. Mary este încă bucuria vieții lui John, însă el observă o creștere a numărului de „stări proaste”. În vreme ce Tiffany este păpușica lor dragă și John o iubește din tot sufletul, venirea ei pe lume aduce după sine cerințe noi, dar și experiențe negative. Nu e chiar cea mai plăcută idee de petrecere a timpului schimbatul scutecelor în toiul nopții. În plus, decizia lui Mary de a se ocupa singură de micuța Tiffany, fără o bonă, face ca lui John să-i revină o serie de responsabilități, precum plimbarea sau hrănirea cu biberonul. Mai mult, Mary nu reușește să scape de kilogramele acumulate în timpul sarcinii.

Ca urmare a tuturor acestor neplăceri banale, balanța lui Mary în contul din Banca de iubire a lui John scade, de-a lungul anului, cu 100 de unități. Pierderea nu este semnificativă – încă. Balanța lui Mary rămâne în continuare foarte sus, iar John este profund îndrăgostit de ea.

Dar, înainte ca Tiffany să împlinească doi ani, Mary devine neliniștită. Își dorește să fie mai mult decât o secretară cu jumătate de normă. Vrea să își construiască o carieră și nu poate aștepta până când copiii vor crește mari și se vor muta la casa lor. îl întreabă pe John dacă are vreo obiecție în cazul în care ea și-ar continua studiile, ar merge la facultate, și-ar da licența și poate ar face și un masterat în administrarea afacerilor.

„Asta ar însemna șase ani de cursuri”, explică Mary, „dar voi renunța la slujba mea cu jumătate de normă, ca să mă pot concentra asupra copilului pe timpul zilei și să merg la școală seara”. John este entuziasmat de idee. Venitul lui este stabil și destul de ridicat, așa că familia s-

ar putea descurca foarte bine și fără leafa lui Mary. Se oferă să aibă el grijă de copil în locul lui Mary, în orele în care ea e la școală și când mai are nevoie, ca să-și facă temele.

În scenă intră și Noreen

Mary se înscrie la cursuri și, în scurtă vreme, are rezultate de excepție. Dar notele mari cer sacrificii - și John nu e deloc încântat

— De ce Banca ta de iubire nu se închide niciodată = să le facă. Ceea ce-l deranjează pe el e faptul că Mary are tot mai rar chef de sex. John îi înțelege problema. Școala îi consumă energia, iar ce rămâne se duce pe treburile casnice și pe grija față de Tiffany. Când vine vorba de mers la culcare, Mary se simte epuizată și John își dă seama că nu e deloc nimerit să insiste să facă dragoste cu ea. John face tot ce poate, acceptând partide de sex tot mai rare și mai pe fugă, numai când Mary are chef, însă simte lipsa afecțiunii pe care ea obișnuia să i-o ofere, precum și a jocurilor de tenis din diminețile de sâmbătă. Acum Mary de-abia dacă mai petrece ceva timp cu el, cu atât mai puțin să facă sport sâmbăta dimineața. Mai mult, la sfârșit de săptămână, ea se ocupă de treburile casnice și își face temele pentru luni. John și Mary o țin tot așa următorii doi ani. Contul lui Mary în Banca de iubire a lui John scade încet, dar sigur. John începe să se întrebe ce s-a întâmplat cu fătura aceea drăguță și interesantă cu care s-a însurat. Ea pare pierdută în cărțile ei, dar nu vrea niciodată să discute despre cursuri cu el.

„Sunt lucruri pe care le-ai învățat cu ani de zile în urmă”, îi spune Mary. „În plus, tu ești expert în matematică, iar eu nu le prea am cu asta”. De notat faptul că în Banca de iubire a lui Mary contul lui John rămâne stabil datorită ajutorului lui la una dintre nevoile ei foarte speciale în acest moment al vieții - educația. Mary își dă seama că ei nu mai petrec foarte mult timp împreună, dar apreciază cu adevărat toate sacrificiile lui John și aparentul său devotament față de propria familie. *Lucrurile vor merge mai bine după ce-mi voi lua licența, își*

spune ea. Așa că Mary se dedică studiilor, fără să-și dea seama ce simte cu adevărat soțul ei.

Între timp, la serviciu, John petrece din ce în ce mai mult timp cu Noreen, o atrăgătoare doamnă manager de produs. Fusesse transferată în departamentul lui și au început să lucreze împreună în mod regulat. În momentul în care Noreen este părăsită de soțul ei, John încearcă să-i ofere tot sprijinul de care e în stare. După luni de zile, prietenia lui John cu Noreen devine una profundă și, curând, ea capătă câteva sute de unități în contul din Banca de iubire a lui John. Și depozitul crește după fiecare discuție la o cafea sau după alte momente plăcute. John nu are nicio rețineră în a-și împărtăși experiențele de viață, bune și rele, cu Noreen. Conversațiile lor îi reamintesc, uneori, lui John de „zilele de altă dată” petrecute cu Mary. Așa că, atunci când John începe să se simtă frustrat din cauza lipsei de timp dedicat vieții sexuale cu Mary (sau pentru orice altceva în afară de învățat), el își descarcă sufletul în fața lui Noreen și aceasta este plină de compasiune. De fapt, Noreen îi face cunoscut lui John faptul că și ea are această frustrare sexuală, de când a divorțat.

Trec astfel săptămâni și luni de zile, Mary obține diploma de licență și intră în programul de masterat. „Încă doi ani și gata”, îi spune ea lui John. „Ai fost minunat susținându-mă atât de mult”. John zâmbește și îi spune că a fost plăcerea lui, însă, în adâncul sufletului, simțea altceva. „Este atât de copleșită de dorința de a obține acel titlu, că nu se mai poate gândi la altceva”, îi povestește John lui Noreen, a doua zi, la cafea. „Îmi doresc ca ea să-și termine școala, dar mă întreb dacă nu e prea mare prețul pe care trebuie să-l plătesc”. După câteva săptămâni, Mary este de-a dreptul copleșită de învățat și de examenele semestriale. În același timp, John primește sarcina de a se ocupa de un proiect special, care îl forțează să-i acorde o mulțime de timp, iar Noreen lucrează cu el. Într-o seară, când stăteau peste program, singuri, între John și Noreen s-a întâmplat ceea ce era de așteptat.

La un moment dat, John i-a spus lui Noreen despre cât de singur se simțea. În clipa următoare, ea a fost în brațele lui și s-au trezit făcând dragoste.

Când au terminat și se pregăteau să plece acasă, John era vizibil agitat și împovărat de vină. Noreen i-a simțit starea și i-a spus că nu-și dorește să-i strice căsnicia, nici să intervină între el și Mary. „Uite”, a spus ea, „trebuie să fiu sinceră. M-am îndrăgostit de tine și vreau să te fac fericit. De ce n-am face noi dragoste atunci când putem și atât? Este tot ce-mi doresc”.

O problemă neașteptată în drum spre casă, John decide că nu are de ce să se simtă vinovat. Până la urmă, începe să se simtă încântat. Fără a avea vreo vină personală, Mary nu mai este capabilă să-i îplinească nevoile sexuale. Acum, Noreen nu vrea altceva decât să fie un partener sexual temporar. *De ce n-aș accepta asta, din moment ce ar ajuta-o și pe ea să-și îplinească niște necesități?* se gândește John. *Totul va fi doar ceva temporar, bineînțeles - până când Mary termină cu școala și își recapătă energia pentru sex.* Orice urmă de vină dispare din mintea lui John la gândul nevoilor lui nesatisfăcute. De atunci, John și Noreen au început să facă dragoste cel puțin o dată pe săptămână, uneori chiar și mai des. În mai puțin de un an, contul lui Noreen în Banca de Iubire a lui John a crescut la 1.000 de unități, iar cel al lui Mary a scăzut la 1.000. El e îndrăgostit de ambele femei.

În lipsa frustrărilor sexuale, relația dintre John și Mary se îmbunătățește considerabil. O includ pe micuța Tiffany în toate activitățile pe care le fac împreună și fac un efort de a se bucura de toate ieșirile în familie. Când Mary își ia câte o mică pauză de la studii și vrea să facă dragoste, John este un partener entuziast. Acele momente, din nefericire, nu au loc prea des.

Între timp, John și Noreen își respectă întrevederile săptămânale, după program, ca la carte. Nicio clipă nu se gândește că ar încălca vreun principiu de moralitate. Proiectul grandios de care se ocupa John presupunea în

continuare ore suplimentare, așa că Mary nu suspecta nimic. De fapt, Mary nici nu ar fi știut de existența lui Noreen, dacă nu ar fi fost prietena ei bună, Jane. De la o altă femeie, al cărei soț lucra în același departament cu John, Jane află despre pauzele de cafea pline de tandrețe ale lui John cu Noreen. Așa că suspiciunea îi dă ghes și începe să facă săpături. Descoperă că John are o aventură cu Noreen și se duce direct la Mary să-i dea vestea.

La început, Mary nu o crede pe Jane, dar când începe să investigheze, observă că John se înroșește din cap până-n picioare.

Tremură, căci nu se gândea că va fi vreodată deconspirat. Credea că, dacă Mary nu știa nimic despre Noreen, nu avea de ce să sufere. Pentru prima dată, John se simte profund vinovat. O imploră pe Mary să-l ierte și încearcă să-i explice cum s-a ajuns la această situație. „Vedeam cât de mult munceai ca să faci față la școală, așa că nu am vrut să fiu egoist și să-ți cer să facem dragoste. Chestia cu Noreen s-a întâmplat pur și simplu – apoi am continuat pentru că cred că aveam nevoie de asta. Niciodată nu am intenționat să te rănesc. Acum îmi dau seama cât de egoist am fost și cât de prost. Îți promit că nu se va mai întâmpla”.

Mary are inima sfâșiată și este furioasă. De ce John nu a spus nimic? De ce a trebuit să o trădeze pentru a-și satisface nevoile? Pentru prima dată, Mary își dă seama că patima ei pentru a obține diploma devenise o capcană periculoasă. Plânge necontrolat, iar John este și el extrem de devastat. Continuă să o implore să-l ierte și jură că nu o va mai vedea niciodată pe Noreen.

Pentru că îl iubește cu adevărat pe John, Mary îl iartă și încearcă să facă anumite schimbări. Mai reduce din cursuri, ca să poată merge din nou la tenis. Încearcă să facă dragoste cu John de mai multe ori pe săptămână, cu pasiune și entuziasm. John vrea să-i fie credincios dar, în primele săptămâni după confruntare, suferă cea mai severă depresie din viața lui. Vezi tu, fie că-i place, fie că nu, Banca lui de iubire a pus stăpânire pe conturi. Acum o

iubește pe Mary, dar și pe Noreen. Lui John îi este dor de Noreen, dar nu o poate părăsi pe Mary. Pe scurt, John le iubește și are nevoie de amândouă. Ambele au conturi substanțiale în Banca lui de iubire și nu pare să reușească să renunțe la niciuna dintre ele.

Oricât de mult ar încerca, John nu poate sta departe de Noreen. Ca să-și alunge depresia, se întoarce la ea și află că și ea, în lipsa lui, a căzut pradă disperării. Ea îl primește cu brațele deschise și îi oferă o seară de iubire pasională. Și planifică un plan mult mai elaborat de întâlniri, așa încât să nu mai poată fi descoperiți. Dar lui Mary, deja suspicioasă, nu i-a trebuit mult timp până să afle că împarte același bărbat cu o altă femeie, o femeie de care el devenise dependent.

Ce urmează?

Se întâmplă foarte des ca oameni precum John și Mary să ajungă în biroul meu. El vrea să pună punct aventurii din cauza tensiunii crescute de acasă. Ea vrea ca el să scape de cealaltă femeie, căci o înnebunește.

Iar cealaltă femeie a cam obosit să tot fie răbdătoare și drăguță. Îl presează pe soț să divorțeze de soție și să se căsătorească cu ea. Partenerul infidel – în acest caz soțul – nu reușește să renunțe la niciuna dintre femei. E ca un măgar pus în fața a doua grămezi de fân care, în loc să riște să moară de foame fiindcă nu se poate hotărî din care să mănânce, încearcă să se îndoape din amândouă odată!

Uneori, sunt capabil să-i ajut, dar alteori nu. Totul depinde de disponibilitatea soțului infidel de a se separa de amantă pentru totdeauna și de a cuplului, care trebuie să învețe cum să satisfacă necesitățile emoționale de bază ale celuilalt.

Ce s-a întâmplat cu devotamentul?

Poate că încă te întrebi: *Ar trebui să-mi fac griji că partenerul meu va avea o aventură dacă eu nu-i satisfac nevoile? Ar trebui ca soțul meu să se teamă că eu aș putea avea o aventură dacă nu îmi sunt îndeplinite necesitățile?* Referitor la nevoile descrise în această carte, răspunsul este da. Îmi dau seama că nu e o veste bună. „Ce s-a

întâmplat cu devotamentul?", te-ai putea întreba. „Și unde mai e *încrederea*? Cum poate funcționa o căsnicie, dacă partenerii nu pot avea încredere unul în celălalt?”

Sunt într-un tot pentru ideea de devotament și sunt de acord că încrederea formează o legătură vitală în orice căsnicie. Dar experiența acumulată cu mii de oameni m-a învățat un adevăr de necontestat: dacă cele cinci nevoi emoționale de bază ale unui soț nu sunt satisfăcute, acel soț devine vulnerabil în fața tentației unei relații extraconjugale. Examinând fiecare dintre aceste arii separat, soții pot învăța cum să aibă grijă unul de celălalt așa încât căsnicia lor să devină imună la aventuri. Important de adăugat e faptul că mariajul poate deveni astfel mai interesant și mai mulțumitor decât oricând. În plus, și încrederea va fi una foarte mare.

În primul capitol am enumerat zece nevoi emoționale ale bărbaților și femeilor. Deși toate sunt împărtășite de ambele sexe, cinci dintre ele tind să fie catalogate de femei drept mai importante, iar celelalte cinci sunt mai importante pentru bărbați. Această neconcordanță între bărbați și femei cu privire la prioritizarea celor zece nevoi îngreunează empatia dintre cele două sexe. „De ce”, fiecare îl întreabă pe celălalt, „sunt atât de importante pentru tine aceste cinci lucruri? Niciunul nu mi se pare vital așa încât să nu pot merge mai departe fără el, cel puțin o vreme. Ce-i cu tine?”

Din cauza acestei lipse de înțelegere, cuplul lucrează inconștient în contradictoriu, fiecare încercând să îndeplinească nevoile pe care le simte el, nu pe cele de care are nevoie partenerul. Așa se explică ploaia de afecțiune revărsată de către soții asupra soților, deoarece ele o apreciază atât de mult și își doresc ele însele să aibă parte de ea. La polul opus, soții își atrag soțiile cu avansuri, căci sexul este una dintre cele mai presante nevoi ale lor. Fiecare devine confuz când, în cel mai bun caz, partenerul răspunde cu plăcere și, în cel mai rău caz, devine plictisit, iritat sau complet reticent. Acest tip de comportament – prin care un soț îi oferă celuilalt ceva de care nu are chiar

atât de multă nevoie - duce la autodistrugere.

Deoarece prioritățile nevoilor bărbaților sunt diferite de cele ale femeilor, fiecare partener are nevoie de timp să descopere și să recunoască cele mai importante nevoi ale celuilalt - mai exact, cele care au cea mai mare prioritate. Mă uimește să văd că mulți cred că pot face asta doar cu ajutorul intuiției, dar sunt convins că rezultate notabile pot apărea numai în urma unei comunicări clare și a unei terapii eficiente.

Soțul și soția care se angajează să-și împlinească cele mai importante nevoi toarnă o fundație solidă la temelia fericirii lor pe viață, construindu-și o relație mai profundă și mai satisfăcătoare decât și-ar fi imaginat vreodată.

În următoarele patru capitole, vom analiza cele mai importante două nevoi ale femeilor (afecțiunea și conversația intimă) și cele mai importante două nevoi ale bărbaților (împlinirea sexuală și dorința de a avea un companion plăcut în activitățile recreative). Vom începe cu nevoia de afecțiune deoarece, atunci când aceasta este împlinită, pregătește terenul pentru împlinirea nevoii de sex.

În multe cazuri pe care le-am consiliat am dat peste bărbați incredibil de nepricepuți în a-și exprima afecțiunea față de partenerele de viață. Cu puține excepții, aceștia se plâng de faptul că nu fac sex atât de des precum și-ar dori. În același timp, soțiile lor, care nu prea înțeleg cum să aibă o relație sexuală împlinită sau cum să ajungă să le placă să facă dragoste, se vaită că „pentru soții lor, totul se reduce la sex, fără să își demonstreze niciodată afecțiunea” Frustrarea care rezultă de ambele părți poate duce cu ușurință la o relație extraconjugală sau chiar la divorț. Lucrurile nu trebuie să stea însă așa. Vom vedea în continuare de ce.

Primul lucru fără de care ea nu poate fi fericită... afecțiunea

Când Jolene s-a îndrăgostit de Richard era convinsă că și-a găsit prințul visurilor. Înalt și bine făcut, Richard era mai degrabă musculos și athletic la cei 23 de ani ai lui,

așa că Jolene l-a remarcat imediat pe terenul de baschet din curtea liceului. Extraordinar de frumos, Richard era un tip puternic, genul tăcut, ceea ce a intrigat-o și mai mult pe Jolene. Întâlnirile cu Richard erau entuziasmante, iar în momentul în care el a îmbrățișat-o pentru prima dată, pasiunea a atins niște cote nemaivăzute.

Există chimia potrivită între noi doi, s-a încurajat Jolene.

Cu toate acestea, după numai câteva luni de căsnicie, pasiunea a început să se stingă. Jolene a început să observe ceva cam ciudat. De fiecare dată când se lipea de el pentru o îmbrățișare ori un sărut, Richard se excita aproape instantaneu. Fără excepție, orice contact fizic se finaliza în dormitor. Jolene a mai învățat faptul că stilul „puternic, tăcut” de a curta al lui Richard îi masca de fapt tendința către starea depresivă și interiorizare. Înainte de a se căsători, Richard îi spusese lui Jolene că mama lui a murit pe când el avea doar 10 ani, fiind crescut de tată și de cei doi frați mai mari.

Nu s-a gândit prea mult la asta. „Probabil de aceea este și atât de masculin și de viril”, și-a spus ea. Jolene nu și-a dat seama că Richard crescuse într-o casă în care manifestările de afecțiune erau foarte rare înainte ca mama lui să moară, iar după aceea aproape că dispăruseră. El nu știa cum să ofere afecțiune, căci nu prea avusese parte de așa ceva. Pentru Richard, afecțiunea în căsnicie era sinonimă cu sexul, fapt ce a deziluzionat-o pe Jolene. Nici nu împliniseră încă un an de căsnicie, că depozitul lui Richard în Banca de iubire a lui Jolene abia dacă mai exista.

La muncă, Jolene a fost transferată într-un nou departament, unde l-a cunoscut pe Bob, un tip blând și sociabil, care iubea pe toată lumea. Bob avea obiceiul de a ține oamenii de după umeri atunci când mergea pe lângă ei – bărbați sau femei deopotrivă. Nimeni nu se supăra. Era doar un coleg prietenos care plăcea pe toată lumea. Jolene a observat că începuse să aștepte cu sufletul la gură îmbrățișările ocazionale ale lui Bob. Acestea o făceau

mereu să se simtă bine - protejată, liniștită și iubită. Într-o zi, s-au întâlnit în hol. „Bună, Jolene, cum merge treaba?”. Bob a salutat-o și a îmbrățișat-o scurt. „Știi, Bob”, a spus ea, „voiam să-ți tot spun de ceva vreme cât de mult apreciez îmbrățișările tale. E drăguț să întâlnești un bărbat căruia îi place să facă asta”. „Bine, atunci, vino-ncca’!”, a râs el, luând-o din nou în brațe și dându-i și un pupic pe obraz. Jolene a încercat să-și păstreze calmul, însă gestul i-a făcut inima să bată cu putere.

Și a tot bătut în următoarele săptămâni, dat fiind că a început să primească și bilețele de la Bob, mereu haioase și de bun gust. Într-unul scria: „Bună dimineața! Sper să ai o zi minunată! Ești o persoană drăguță și meriți tot ce e mai bun. Prietenul tău, Bob”. Jolene a început să răspundă, la rândul ei, cu bilețele. Aproape că ajunsese să aștepte bilețelul lui Bob ca un punct culminant al zilei. Uneori, el îi mai trimitea și câte un buchetel de flori, ceea ce o făcea să se simtă ca o adevărată prințesă. Au luat prânzul împreună de mai multe ori, iar contul lui Bob în Banca de iubire a lui Jolene a crescut simțitor. Jolene s-a trezit râvnind la fiecare exprimare de afecțiune tandră venită din partea lui Bob - îmbrățișări, zâmbete, bilețele.

În final, i-a scris un bilețel: „Nu mai pot să mă mint. Cred că mă îndrăgostesc de tine”. Bob nu a răspuns imediat, dar a continuat să-i arate tandrețe și afecțiune lui Jolene. Săptămânile au zburat și, într-o zi, s-au trezit singuri, într-un loc ferit, ales de amândoi pentru un picnic de prânz. În timp ce se pregăteau să plece, mâna lui Jolene a atins-o pe a lui Bob, iar ea a strâns-o. Bob a răspuns cu o îmbrățișare caracteristică, lungă și plină de afecțiune, iar ceea ce a urmat, atât de firesc și de frumos, a uimit-o profund pe Jolene. Să facă dragoste cu Bob a fost cea mai excitantă experiență din viața ei, mai ales pentru că știa că el ținea atât de mult la ea.

În următoarele săptămâni, s-au întâlnit ori de câte ori au avut ocazia și au făcut dragoste pasional. Partidele de sex cu Bob erau minunate, deoarece Jolene se putea lăsa pradă emoțiilor și se implica efectiv. Tandrețea care pentru

Bob era o a doua natură o făcea să se simtă iubită și protejată ca femeie. Ce se întâmplase? Nu însemnaseră nimic pentru Jolene jurămintele făcute la nuntă? Abia aștepta ea momentul pentru a mai fi cu cineva? Greu de crezut. Jolene era pur și simplu avidă de afecțiune, astfel încât s-a lăsat îmbrățișată la propriu de ea!

Afecțiunea - cimentul dintr-o relație 9 >

Pentru majoritatea femeilor, afecțiunea reprezintă siguranță, protecție, confort și acceptare, trăsături vitale din punctul lor de vedere. Când un soț îi arată soției afecțiune, îi transmite următoarele mesaje:

Țin la tine.

- Ești importantă pentru mine și nu vreau să ți se întâmple nimic rău.
- Sunt preocupat de problemele cu care te confrunți și voi încerca să te ajut să treci peste ele.

O îmbrățișare poate întări și ea oricare dintre afirmațiile anterioare. Bărbații trebuie să înțeleagă cât de mult au nevoie femeile de asemenea mesaje. Pentru tipul de soție tradițională, nu sunt niciodată suficiente.

Am tot vorbit despre îmbrățișări de mai multe ori, deoarece cred că este un aspect căruia majoritatea bărbaților ar trebui să îi acorde atenție atunci când vor să își arate afecțiunea. Mai există însă o cale simplă dar eficientă pentru a-și mări contul din Banca de iubire a soției. Majoritatea femeilor adoră îmbrățișările. Se îmbrățișează unele cu altele; îmbrățișează copii, animale, rude - chiar și animăluțe de pluș. A nu se înțelege că spun că s-ar arunca în brațele oricui. Ele se pot inhiba imediat în momentul îmbrățișării, dacă gestul ar putea fi cumva interpretat într-o manieră sexuală. Dar în restul timpului, în majoritatea țărilor și culturilor, femeile îmbrățișează și adoră să fie îmbrățișate.

Evident că un bărbat își poate manifesta afecțiunea și în alte feluri, la fel de importante pentru o femeie. O felicitare sau un bilețel de amor pot comunica la fel de simplu și de eficient emoțiile. Și nu uita de universal valabilul buchet de flori. Femeile, aproape în totalitate,

adoră să primească flori. Ocazional, întâlnesc și bărbați încântați de acest lucru, dar cei mai mulți nu sunt. Pentru majoritatea femeilor, oricum, florile transmit un puternic mesaj de iubire și grijă.

Și o invitație la cină denotă și transmite afecțiune. Este un fel de a-i spune soției: „Nu trebuie să faci ceea ce faci de obicei. E rândul meu să te răsfăț. Ești specială pentru mine și vreau să-ți arăt cât de mult te iubesc și țin la tine”. Există nenumărate glume referitoare la faptul că, aproape imediat după nuntă, soția trebuie să urce și să coboare din mașină singură, că nu i se mai deschide ușa când intră undeva și așa mai departe. Dar un soț grijuliu o va face cu fiecare ocazie – un alt fel de a-i spune: „Te iubesc și țin la tine”. Ținutul de mână este un alt semn de afecțiune onorabil și eficient. Plimbările după cină, masajul pe spate, telefoanele și

— Primul lucru fără de care ea nu poate fi fericită... afecțiunea conversațiile cu o conotație sentimentală – toate adaugă unități în Banca de iubire. După cum spune și cântecul: „Sunt o mie de feluri de a spune te iubesc”.

Din punctul de vedere al unei femei, afecțiunea este liantul esențial al relației ei cu un bărbat. Fără ea, femeia se simte de obicei înstrăinată de partener. În prezența ei, femeia devine strâns legată de el, în timp ce adaugă unități în contul lui din Banca ei de iubire.

„Dar ea știe că eu nu sunt genul afectuos...”

Femeile găsesc afecțiunea importantă în felul ei. Ele adoră sentimentul care acompaniază atât exprimarea, cât și primirea afecțiunii, însă bărbații ar trebui să înțeleagă că asta nu are nimic de-a face, de obicei, cu sexul. Este aceeași emoție pe care ele o manifestă și față de copii sau animalele de companie.

Toate aceste lucruri îl zăpăcesc pe bărbatul tradițional. El vede adesea afecțiunea ca parte a preludiului sexual și, de cele mai multe ori, îl excită imediat. El presupune, în mod greșit, că ea are același scop și un efect rapid asupra femeii. Așa că singurele dăți când acești bărbați devin afectuoși sunt atunci când își

doresc să facă dragoste. Dar acest tip de afecțiune nu transmite „Țin la tine”, ci comunică într-un fel mesajul „Vreau sex”. În loc să ofere, ia. Acest mesaj egoist nu le scapă femeilor averse de afecțiune. Ele își disprețuiesc profund soții care se folosesc de un simbol atât de puternic *numai* cu scopul de a-și satisface nevoia de sex.

Și se poate și mai rău. Mulți bărbați nici nu vor să conceapă că și-ar putea exprima afecțiunea. Nu consideră că ar fi necesar, nici măcar când fac sex. Hai să ne uităm la un cuplu ipotetic, să le spunem Briana și Bruce. În ultima vreme, între ei au fost tot felul de tensiuni, pentru că Briana nu a fost prea entuziasmată la cererile lui Bruce de a face sex. Într-o primă fază, ea observă din nou acea privire în ochii lui Bruce și încearcă să-l domolească. „Bruce, hai să ne liniștim câteva minute. Poate vei reuși apoi să mă ții de mână și să mă îmbrățișezi. Nu sunt pregătită să fac sex așa, dintr-odată. Am nevoie de un pic de afecțiune mai întâi”. Bruce se burzuluiește brusc, cu nerăbdarea caracteristică de macho și spune: „Mă știi de atâția ani. Nu sunt genul afectuos și nu am de gând să mă apuc acum!”

Sună incredibil sau anormal? Aud asemenea replici în mod regulat în biroul meu. Bruce nu reușește să vadă ironia din faptul că își dorește să facă sex, dar refuză să-i ofere afecțiune soției. Un bărbat care urlă „Nu sunt genul afectuos”, în timp ce îi mângâie trupul soției pentru a-și satisface nevoia de sex este ca un vânzător ambulant care încearcă să facă un târg cu cineva spunând „Nu sunt genul prietenos – semnează aici. Trebuie să mai ajung la o întâlnire”. Deși nu ar trebui să le fie atât de greu să înțeleagă o logică atât de simplă, mulți bărbați trec cu vederea Prima Lege a Căsniciei a lui Harley:

Când vine vorba de sex și de afecțiune, nu o poți avea una fără cealaltă.

Orice bărbat poate învăța să fie afectuos

Afecțiunea este atât de importantă pentru femei încât devin confuze atunci când soții nu le răspund pe măsură. Spre exemplu, o soție își poate suna soțul la serviciu, doar

ca să vadă dacă e bine. I-ar plăcea să primească și ea astfel de apeluri de la el, dar el nu o sună niciodată de la birou să vadă ce face. Nu-i pasă de ea? Poate că soțul chiar ține foarte mult la ea, dar nu-și manifestă afecțiunea deoarece nevoia de afecțiune ocupă un loc mult inferior pe lista priorităților lui față de ale ei.

Când merg într-o călătorie, găsesc adesea bilețelele pe care Joyce mi le-a lăsat în bagaje, printre haine. Îmi spune că mă iubește, desigur, dar bilețelele transmit și un alt mesaj. Lui Joyce i-ar plăcea să primească și ea asemenea bilețele de la mine și am încercat să fac asta, lăsându-i mesaje – pe pernă de exemplu – când plec din oraș. Nevoia mea de afecțiune nu e aceeași cu a ei și nici nu poate fi împlinită la fel. A trebuit să descopăr aceste diferențe și să mă comport în consecință. Spre exemplu, când ne plimbăm printr-un centru de cumpărături, pentru ea e important să ne ținem de mână, gest pe care eu nu l-aș face în mod normal, pe moment. Ea m-a încurajat s-o iau de mână și sunt încântat s-o fac, căci știu cât de mult îi place și îi transmite ceva ce ea vrea să știe. Când încerc să explic acest gest celor care apelează la mine pentru terapie, îmi pun un pic la îndoială bărbăția. Oare nu „mă duce de nas” nevastă-mea, ca să zic așa? Le răspund că, după părerea mea, nimic nu e mai departe de adevăr. Dacă a o ține de mână pe Joyce într-un magazin o face să se simtă iubită și răsfățată, ar trebui să fiu nebun să refuz s-o fac. Apreciez felul în care își arată afecțiunea. Am promis să am grijă de ea când ne-am căsătorit și am fost sincer în fiecare cuvânt rostit. Dacă ea îmi explică felul în care aș putea să-i ofer grija de care ea are nevoie, sunt dispus să învăț, deoarece îmi doresc să fie fericită.

Aproape toți bărbații au nevoie de instrucțiuni referitoare la felul în care să devină mai afectuoși, iar cei care au dezvoltat asemenea obiceiuri au învățat de la consilieri foarte buni – probabil din relații anterioare. În majoritatea căsniciilor, soția unui bărbat poate deveni cea mai bună profesoară, dacă el și-o apropie și-i cere ajutorul așa cum trebuie.

Înainte de toate, el trebuie să-i explice faptul că ține la ea, dar că de foarte multe ori nu reușește să-și exprime afecțiunea profundă în modul potrivit. Apoi, ar trebui să o roage să-l învețe să-și exprime afecțiunea, sentiment deja existent, în felurile în care ei îi place. La început, probabil că se va simți bulversată să primească o astfel de cerere. „Când iubești pe cineva, afecțiunea vine de la sine!”, ar putea replica ea. Dar e posibil să nu-și dea seama că afecțiunea este ceva firesc pentru ea, nu și pentru el.

„Nu cred că reușesc să te fac să înțelegi cât de mult țin la tine”, ar putea răspunde el. „Doar presupun că știi asta, căci merg la serviciu, te scot în oraș și te ajut la treburile casnice. Ar trebui să fac mai mult ca să-ți arăt ce mult țin la tine”. „Sună minunat! Când începem?”

Îl poate ajuta făcând o listă cu semnele de afecțiune care înseamnă cel mai mult pentru ea. Femeile pot resimți o nevoie de apropiere fizică, manifestată prin îmbrățișări, ținutul de mână și statul foarte aproape de cineva drag. Sărutul este foarte important pentru majoritatea femeilor, dat fiind că reprezintă recompense și semne care exprimă atașamentul și devotamentul emoțional al soțului. Femeile adoră să fie scoase în oraș la cină de soți și multe dintre ele apreciază efortul acestora de a le însoți la cumpărături, mai ales când aleg mâncare și haine, interpretând gestul lor ca pe un semn de afecțiune.

Când Ted și Paula au apelat la mine pentru ajutor în încercarea de a găsi potențiale moduri de a-și exprima afecțiunea, i-am dat Paulei să completeze un formular numit Inventarul Afecțiunii (vezi subcapitolul *Cinci pași către iubirea romantică*) ca să o ajut să identifice gesturile de tandrețe cele mai importante pentru ea. Acest formular constă în două părți: „Obiceiuri afective de creat” și „Obiceiuri afective de evitat”. Iată ce a completat ea în prima secțiune:

Să mă îmbrățișeze și să mă sărute, în fiecare dimineață, cât mai suntem încă în pat.

- Să stea de vorbă cu mine și să-mi spună cât de mult ține la mine, în timp ce luăm micul dejun împreună.

- Să mă îmbrățișeze și să mă sărute înainte de a pleca la serviciu.
- Să mă sune în timpul zilei să vadă ce mai fac și să-mi spună că ține la mine.
- După serviciu, să mă sune înainte de a pleca către casă, astfel încât să știu când să-l aștept.
- Când ajunge acasă, să mă îmbrățișeze și să mă sărute, după care să stea cu mine câteva minute, în care să vorbim despre

= Primul lucru fără de care ea nu poate fi fericită...
afecțiunea = felul în care mi-am petrecut eu ziua (și eu îl voi asculta povestindu-mi despre ce a făcut el la serviciu).

Să mă ajute cu spălatul vaselor după cină.

- Să mă sărute și să mă îmbrățișeze măcar cinci minute, când mergem la culcare, și să-mi spună cât de mult ține la mine.
- Să-mi aducă flori din când în când, ca să mă surprindă (și să se asigure că le-a adăugat un bilețel cu mesaj de dragoste).
- Să-și aducă aminte de ziua mea, de aniversarea noastră, de Crăciun, Ziua Mamei și de Sfântul Valentin. Să-mi ofere o felicitare și un cadou simbolic, nu ceva practic. Să învețe de la mine ce să cumpere.

La rubrica „Obiceiuri afective de evitat” ea a scris:
Să nu-mi spună cât de atras este de corpul meu, atunci când vrea să-și exprime afecțiunea.

- Să nu-mi pipăie fundul, sânii sau șoldurile când vrea să fie tandru cu mine (mai ales când spălăm vasele împreună).

Ted înțelegea ce voia Paula să spună prin lista de „Obiceiuri afective de creat”. Și era dispus să încerce să învețe să fie mai tandru, punând în practică acele comportamente, până când aveau să devină obiceiuri. Dar a devenit confuz și oarecum ofensat de remarcile ei din „Obiceiuri afective de evitat”. „Nu vrei să-ți spun cât de sexy te consider? Mă exciți, iar eu îmi urmez instinctele”, a recunoscut el. „Vreau să fiu atrăgătoare pentru tine”, a replicat ea. „Dar când suntem împreună, tu pari să fii

interesat doar de trupul meu. Mă face să simt că nu-ți pasă deloc de mine ca persoană”.

I-am explicat lui Ted diferența dintre afecțiune și admirație (despre care vom vorbi în capitolul 12). Afecțiunea este expresia grijii, în vreme ce admirația este semnul aprecierii și al respectului. El era cu siguranță capabil să comunice aprecierea în felul în care Paula își dorea, dar nu-și exprima grija față de ea. Paula era avidă de afecțiune, nevoia ei emoțională cea mai importantă. Pe de altă parte, admirația se afla foarte jos pe lista necesităților ei prioritare care să fie îndeplinite de Ted.

Cu certitudine, unele femei care pun mare preț pe admirație vor ca soții lor să le spună cât de atrăgătoare sunt. Și unele nici nu se supără dacă sunt pipăite în timp ce spală vasele, căci e evident că sunt admirate. Dar faptul că Ted nu reușea să îi ofere afecțiune, combinat cu lipsa de dorință a Paulei de a fi admirată, o făceau să se simtă ignorată, dat fiind că el era mai mult concentrat asupra atributelor ei fizice. După ce l-am ajutat pe Ted să înțeleagă ce anume considera Paula că înseamnă afecțiune și ce nu, i-am propus un plan prin care să-și transforme gesturile tandre în obiceiuri. Strategia presupunea ca el să poarte cu sine tot timpul lista cu gesturile de afecțiune la care tânjea Paula. În fiecare zi, lista îi amintea de ceea ce aștepta ea de la el. Din clipa în care se trezea de dimineață, când o săruta și o îmbrățișa timp de cinci minute, până seara când se băgau în pat și făceau același lucru, el îi împlinea ei nevoia de afecțiune. La un moment dat lista nici nu a mai fost necesară, fiindcă Ted s-a obișnuit să fie defel un soț tandru.

Dacă soția ta identifică afecțiunea ca fiind una dintre cele mai importante nevoi emoționale și vrea ca tu să înveți să i-o îndeplinești, urmează planul pe care i l-am propus lui Ted. Odată ce soția te-a ajutat să identifici obiceiurile care îi vor satisface nevoia de afecțiune și obiceiurile pe care să le eviți, creează un plan care te va transforma într-un soț tandru. Însușește-ți punctul de vedere exprimat în mod repetat în această carte: să știi

care sunt nevoile perechii tale nu înseamnă că le și îndeplinești. Atunci și numai atunci acea nevoie e satisfăcută. Nu-i da soției speranțe deșarte cu bunele tale intenții. Fă un pas înainte și deprinde toate aceste obiceiuri de tandrețe. Dacă-i cunoști nevoile soției și apoi nu i le îndeplinești, relația voastră va merge mai prost decât înainte. Măcar atunci puteai pleda prin ignoranță!

Ca să poată fi aprofundate, obiceiurile cer timp – uneori săptămâni, alteori luni. Planul tău ar trebui să includă perioada de „antrenament” Cel mai ușor de învățat sunt obiceiurile pe care-ți place să le pui în practică, iar cele mai grele sunt acelea pe care le consideri incomode. La început, majoritatea schimbărilor de comportament par să fie grele. Ele nu sunt spontane și delicate, ci copleșitoare. Și asta este valabil și pentru multe dintre obiceiurile care denotă tandrețe. Din această cauză, mulți oameni renunță prea repede să le pună în practică. Dar vei vedea că, după ce un gest este repetat de un anumit număr de ori, devine natural și spontan. Ceea ce la început pare incomod poate deveni a doua ta natură.

Un alt obstacol constă în faptul că obiceiurile care denotă afecțiune nu sunt neapărat motivate de propria nevoie, ci de dorința de a împlini o nevoie a partenerei de viață. Ea poate fi ofensată la început, când tu nu ești la fel de interesat de tandrețe ca și ea. Dar probabil că vei descoperi că îți plac momentele de tandrețe petrecute împreună și, când acestea vor avea loc, pe ea nu o va mai interesa cum se derulează totul. Veți avea de câștigat amândoi. Ea va beneficia de ceea ce are nevoie de la un bărbat căruia îi și place să-i satisfacă nevoia.

Sexul începe cu afecțiune

Nu am văzut, de-a lungul carierei mele, nimic mai devastator pentru o căsnicie ca o relație extraconjugală. Destul de trist e că majoritatea aventurilor încep din cauza lipsei de afecțiune (în cazul femeilor) și a lipsei de sex (în cazul bărbaților). E un cerc vicios. Ea nu primește destulă afecțiune, așa că îl lovește pe cale sexuală. El nu primește destul sex, deci ultimul lucru pe care l-ar simți este să fie

afectuos.

Soluția pentru a ieși din acest cerc vicios este ca cineva să-l rupă. Mi-am construit renumele convingând soțiile că, dacă le îndeplinesc soților oricare dintre dorințele sexuale, soții lor vor vrea, la rândul lor, să le îndeplinească nevoia de afecțiune și orice altă nevoie drept răsplată. Chestia asta a funcționat atât de bine, că aproape a devenit o practică peste noapte. Dar se poate face și invers. Soțul îi poate împlini mai întâi soției nevoia de afecțiune. Am descoperit că atunci când această nevoie a ei e satisfăcută, ea devine, de obicei, mai dornică să-i satisfacă lui nevoia de sex. De vreme ce am început această carte vorbind despre nevoia soției de afecțiune, le recomand soților ca, dacă nevoia lor de sex nu le este împlinită, să preia ei inițiativa și să învețe să satisfacă nevoia de afecțiune a soției.

Afecțiunea este *mediul înconjurător* al căsniciei, în vreme ce sexul este un *eveniment*. Afecțiunea este un mod de viață, o cupolă care acoperă și protejează căsnicia. Este o manifestare directă și convingătoare a grijii, care îi oferă evenimentului sexual un context mai potrivit. Majoritatea femeilor au nevoie de tandrețe înainte de a face sex și înseamnă mult pentru ele. Deoarece bărbații au tendința să traducă afecțiunea prin sex imediat, recomand deprinderea afecțiunii non-sexuale. Încerc să învăț un soț să transforme tandrețea într-o manieră non-sexuală față de soția lui.

El învață astfel să nu o folosească doar pentru a obține o partidă de sex. Ori de câte ori el și soția sunt împreună, o îmbrățișare sau un sărut ar trebui să fie ceva obișnuit. De fapt, orice interacțiune între cei doi ar trebui să conțină cuvinte și gesturi tandre. Cred că fiecare căsnicie ar trebui să aibă o atmosferă care să spună „Țin cu adevărat la tine și știu că și ție îți pasă de mine”.

Când vorbesc despre afecțiunea non-sexuală, mulți bărbați se zăpăcesc. Ce ar trebui el să facă dacă ajunge să se excite la aproape fiecare act care denotă afecțiune? Ar vrea să știe dacă trebuie să-și facă „dușuri reci” ca să se

domolească. Îi scot atunci în evidență faptul că, pe vremea când doar se întâlneau, era la fel de excitat ca și acum, ba chiar mai mult! Dar îi arăta ei un noian de afecțiune și de atenție care nu includea apropouri sexuale. O trata pe tânăra domnișoară cu respect și tandrețe.

Mulți bărbați își amintesc întâlnirile pasionale din zilele în care le făceau curte fetelor și vor să știe de ce partenera de viață nu se mai excită la fel ca înainte de a se căsători. Le explic cu răbdare că nici ei nu-și mai tratează soțiile ca atunci. După căsătorie, cred că trebuie să sară peste preliminarii și să treacă direct la fapte, la evenimentul principal. Dar se dovedește că „preliminariile” nu numai că sunt potrivite pentru a împlini relația sexuală, ci sunt chiar necesare în felul lor. S-ar putea ca tot ceea ce ei înțeleg prin preliminarii să fie pentru ea „evenimentul principal”.

În majoritatea cazurilor, o femeie trebuie să se simtă legată emoțional de soțul ei înainte de a face dragoste cu el. Sexul devine pentru ea o manifestare fizică a legăturii emoționale. Ea ajunge la acest sentiment prin schimbul de afecțiune și de atenție totală. Nevoia ei de unitate spirituală ne ajută să înțelegem cum se dezvoltă relațiile extraconjugale. De obicei, o femeie face sex cu un bărbat după ce el și-a demonstrat afecțiunea față de ea, copleșind-o cu tandrețe. Deoarece manifestarea afecțiunii o face pe ea să simtă comuniunea dintre ei, uniunea fizică este de obicei caracterizată printr-un grad de extaz necunoscut altminteri de ea într-un mariaj lipsit de afecțiune. Femeia ajunge astfel la concluzia că amantul ei este cel potrivit pentru ea din simplul fapt că nu simte la fel atunci când face dragoste cu soțul ei.

Într-adevăr, orice căsnicie poate fi în pericol dacă într-o relație extraconjugală există acea comuniune spirituală. Este o percepție greșită tragică dacă ea crede că soțul nu este bărbatul potrivit doar pentru că trăiește ea niște sentimente de moment. Dacă el reașterne covorul afecțiunii, legătura lor se reface, iar aventura poate fi privită așa cum este - un efort într-o direcție greșită

pentru a satisface o nevoie emoțională importantă.

După cum am menționat și mai devreme, pe cât de mult vor soții ca atitudinea față de sex a soțiilor să fie spontană, pe atât de mult preferă femeile afecțiunea spontană a soților. Însă când încercăm să dezvoltăm noi comportamente, pare totul nefiresc și bulversant. La început, eforturile de a fi afectuoși poate că nu sunt foarte convingătoare și, drept urmare, nu au ca efect acea afecțiune spontană. Dar, prin exercițiu, comportamentul afectuos relevă cu acuratețe sentimentul de grijă pe care îl are un soț față de soția lui. În schimb, acest lucru creează mediul propice necesar pentru un răspuns sexual mai spontan din partea ei.

Nevoia de afecțiune a unei femei este una dintre cele mai profunde necesități emoționale. Dar tot ce am spus eu aici se va dovedi a fi lipsit de valoare dacă soția nu reușește să înțeleagă că soțul ei are, în aceeași măsură, o nevoie profundă de sex. În capitolul următor mă voi adresa în principal femeilor în efortul de a explica de ce, pentru bărbați, sexul nu e doar un mod de a încheia o seară drăguță. Pentru bărbatul tradițional, sexul e ca aerul sau ca apa. Nu prea poate trăi fără. Dacă soția nu reușește să înțeleagă forța apetitului sexual masculin, va sfârși prin a declanșa în soțul ei tensiune și frustrare la cote maxime. În cel mai rău caz, altcineva va veni în întâmpinarea necesității lui și, destul de tragic, asta se întâmplă mult prea des în societatea noastră. Dar se poate evita acest lucru dacă soții învață să fie mai afectuoși și soțiile răspund mai prompt la dorința de a face dragoste. Așa cum spune Prima lege a căsniciei propusă de Harley:

Când vine vorba de sex și de afecțiune, una nu poate exista fără cealaltă.

Întrebări pentru el

Pe o scară de la 1 la 10, unde 10 înseamnă „foarte afectuos”, cât de tandru ești tu cu soția ta? Ea ce notă ți-ar da?

Care sunt felurile specifice prin care îți manifesti afecțiunea față de soție?

1. Ai vrea ca ea să te consilieze referitor la felul în care să-ți arăți afecțiunea în modurile în care îi place ei cu adevărat?

Întrebări pentru ea

Este afecțiunea pentru tine pe atât de importantă pe cât se pretinde în acest capitol?

Dacă nu primești suficientă afecțiune din partea soțului, ai avea răbdare să îl consiliezi?

Ți-ar veni mult mai ușor să faci dragoste dacă te-ai simți legată emoțional de soț și ai simți că el ține cu adevărat la tine?

De reflectat împreună

Trebuie să vă arătați mai multă afecțiune unul celuilalt?

Dacă da, sunteți dispuși să învățați să fiți afectuoși astfel încât să vă comunicați cel mai bine unul altuia sentimentul de afecțiune?

Vreunul dintre voi are rețineri să își exprime afecțiunea?

Dacă da, de ce și ce puteți face amândoi pentru a depăși reținerea?

1. Faceți o listă cu „obiceiuri afective de creat” și una cu „obiceiuri afective de evitat”. Exersați-le până când devin spontane și aproape lipsite de efort.

Primul lucru fără de care el nu poate fi fericit...
împlinirea sexuală

„Înainte să ne căsătorim, Jim era atât de romantic și de tandru – un adevărat Don Juan. Acum însă parcă e un soi de Attila/ „Când John vrea să facă sex, vrea atunci, în acel moment. Nu-i pasă de ceea ce simt eu; îl interesează doar să fie el satisfăcut” „Bob a devenit un animal. Nu se gândește decât la sex, sex și iarăși sex!”

Când aud aceste remarci de la femeile care apelează la mine pentru terapie, înțeleg cât de dezamăgite trebuie să se simtă. Pe vremuri, bărbații lor știau să fie afectuoși, apoi le-au făcut să le mănânce din palmă. Dar, după ce au făcut legământul căsătoriei, toată afecțiunea s-a evaporat și ce a mai rămas pare a fi doar instinct sexual. Să fi fost oare afecțiunea aceea din perioada în care curtau femeia doar un plan pentru a o seduce și a obține recompense sexuale?

„De ce crezi că soțul tău se comportă în acest fel?”, întreb. „Deoarece nu ține cu adevărat la mine. Pe el îl interesează doar latura sexuală” este răspunsul obișnuit. Aceste femei au în comun o problemă reală și foarte răspândită. Eu o descriu simplu ca fiind Primul corolar al lui Harley:

Soția tradițională nu înțelege nevoia profundă a soțului ei pentru sex, la fel cum nici soțul tradițional nu înțelege nevoia profundă de afecțiune a soției.

Căsnicia este o uniune foarte condiționată. Dacă un soț nu încearcă să îndeplinească nevoile soției și nici ea nu încearcă să i le împlinească pe ale lui, pot fi considerați – tehnic vorbind – căsătoriți, însă nu vor cunoaște niciodată fericirea și împlinirea pe care le oferă un mariaj. Dacă, însă, ambele părți se ascultă reciproc, cuplul își poate rezolva problemele fără dificultate.

În capitolul al treilea, am fost aspru cu bărbații, deoarece cred din tot sufletul că incapacitatea lor de a-și manifesta afecțiunea este o problemă crucială. Adu-ți aminte: *afecțiunea este mediul înconjurător al unei căsnicii; sexul este evenimentul special*. În același timp, o soție trebuie să înțeleagă cât de special este sexul pentru bărbați. El nu „se dă la ea” doar pentru că s-a transformat într-un monstru obsedat, ci pentru că are nevoie de ceva – foarte tare. Mulți bărbați îmi spun că dorința lor pentru sex nu era atât de puternică. Un bărbat de 32 de ani, care ocupa un post de manager, mi-a povestit: „Mă simt un prost rugând-o tot timpul, dar nu mă pot abține. Am *nevoie* de sex”.

De ce se simt bărbații înșelați

Când un bărbat își alege soția, îi promite să-i rămână fidel toată viața, ceea ce înseamnă că el crede că soția lui va fi singura parteneră sexuală „până când moartea îi va despărți”. Face acest legământ deoarece are încredere că ea este la fel de atrasă de el din punct de vedere sexual. Are încredere că ea va fi disponibilă de fiecare dată când el personal va simți nevoia de sex, la fel cum și ea are încredere că el îi va împlini nevoile emoționale.

Din nefericire, în multe căsnicii, bărbatul descoperă că toată încrederea investită în partenera de viață s-a dovedit a fi cea mai mare greșeală a vieții lui. El a fost de acord să-și limiteze experiențele sexuale la o singură femeie, care nu dorește să-i satisfacă acea nevoie vitală. Se simte, vorba aceea, fără scăpare. Dacă are convingeri religioase sau morale puternice, poate încerca să facă tot ce-i stă în puteri să treacă peste asta. Unii soți reușesc, dar mulți nu pot. Găsesc o parteneră de sex în altă parte.

Bărbatul infidel își justifică gestul prin eșecul soției în a-și respecta legământul marital referitor la sex. Când ea îi descoperă infidelitatea, e posibil să încerce să „își corecteze greșeala” și să-și îmbunătățească relația sexuală, dar s-ar putea să fie deja prea târziu. Ea se simte rănită și plină de resentimente, iar el e deja profund implicat în noua aventură.

Unul dintre cele mai ciudate studii dedicate comportamentului uman este cel referitor la bărbatul căsătorit atras sexual de o altă femeie. Pare posedat. Am cunoscut președinți de bănci, politicieni de succes, pastori ai unor biserici înfloritoare, lideri din diferite domenii, care și-au lăsat la o parte carierele și au renunțat la toate realizările de-o viață doar pentru a se implica într-o relație sexuală specială. Mi-au explicat în termeni cât se poate de clari că, fără acea relație, pentru ei nimic nu ar mai fi avut sens.

Stau și ascult acești bărbați patetici și debusolați atât de motivați de nevoia de sex încât nici nu mai pot gândi limpede. Vorbim despre niște oameni responsabili, cărora, din nefericire, patima pentru sex prost direcționată aproape că le-a luat mințile.

Deși este vorba despre un mod de viață defectuos, experiența mea de consilier mă îndeamnă să cred că mai bine de jumătate dintre cuplurile căsătorite trec prin agonia infidelității și a aventurilor. Cred că majoritatea cuplurilor pot preveni cu ușurință această tragedie. Prevenția începe cu înțelegerea diferențelor între sexualitatea femeii și a bărbatului.

În ce constă diferența?

Există trei diferențe majore între bărbați și femei când vine vorba de sex. Prima implică dorința sexuală a fiecăruia; a doua.

— Nevoile lui, nevoile ei = propria percepție asupra sexualității, iar a treia – motivul principal pentru care fac sex.

Dorința sexuală 9

Referitor la prima diferență, mai exact dorința sexuală, știm cu toții că bărbatul obișnuit are un apetit sexual mai crescut decât femeia obișnuită. Asta pentru că singurul afrodisiac cunoscut, testosteronul, curge din abundență prin trupul masculin, în vreme ce femeile au provizii mult mai mici.

O femeie poate experimenta pe propria piele dorința sexuală intensă, purtând o săptămână un plasture cu testosteron, care îi va ridica nivelul de hormoni la cel al unui bărbat obișnuit de 19 ani. Este o situație care o va ajuta pe femeie să vadă ce înseamnă realmente această experiență, pe care de cele mai multe ori cu siguranță nu va dori să o mai repete.

Dat fiind că dorința sexuală a unui bărbat nu este singurul motiv al nevoii sale de împlinire sexuală, ea reprezintă cel mai important motiv pentru care aceasta ajunge să fie principala nevoie emoțională. Dar de-a lungul vieții, nivelul de testosteron din sângele unui bărbat scade cam cu un procent pe an, fapt ce duce la diminuarea motivației sexuale și a performanțelor sale pe măsură ce îmbătrânește. Din această cauză bărbații în vârstă nu mai pun atât de mult preț pe împlinirea sexuală cum o făceau în tinerețe.

Percepția propriei sexualități

A doua diferență, percepția propriei sexualități, contribuie foarte mult la apariția problemelor sexuale în primii ani de căsnicie. Folosesc sintagma *percepție a propriei sexualități* referindu-mă la înțelegerea propriei experiențe sexuale a cuiva – faptul că persoana respectivă știe să răspundă în materie de sex. De-a lungul anilor, am

strâns peste 40.000 de chestionare de la clienți, în care am pus întrebări referitoare la istoricul și la comportamentul lor sexual. Din rezultatele acestor chestionare se observă că aproape toți bărbații se masturbează și că mulți încep s-o facă foarte devreme (de pe la 8 sau 10 ani). Pe de altă parte, fetele încep să facă acest lucru mult mai târziu, cel mai frecvent pe la 18 - 19 ani sau de la 20 de ani încolo, iar mai bine de jumătate dintre femeile interviewate nu s-au masturbat niciodată.

Primele experiențe heterosexuale raportate par să aibă loc cam la aceleași vârste (între 13 și 16 ani). Însă felul în care acestea au fost percepute este diferit în mod remarcabil. Aproape fiecare bărbat interviewat a îndrăgit prima experiență heterosexuală, în vreme ce majoritatea femeilor au privit-o ca pe o dezamăgire. Bărbații știu cum să reacționeze din punct de vedere sexual, în vreme ce femeile nu și-au dat seama încă despre ce e vorba.

Cred că măcar o parte din această discrepanță stă în diferența dintre tipul de dorință sexuală. Cea mai mare parte a băieților sunt ajutați de un apetit crescut și de un istoric de reacție sexuală produs de masturbare, pe când fetele vin la prima întâlnire cu această experiență aproape nepregătite. Multe dintre ele nici nu știu la ce să se aștepte. Le motivează o dorință de a-i face pe plac prietenului sau curiozitatea - „Ce mare lucru mai *este* și sexul ăsta?” se întreabă ele - și nu sentimentul de satisfacere urgentă a nevoii de recompensă sexuală.

Această neconcordanță între dorința sexuală și experiență stă la baza multor probleme matrimoniale, chiar dacă în zilele noastre se presupune că s-a ajuns la emancipare sexuală și la deschidere. Bărbații și femeile tinere se reunesc în căsnicie provenind din două lumi diferite. El este mai experimentat sexual și motivat de o dorință mai puternică; ea este mai puțin (adesea prea puțin) experimentată, nu atât de motivată și uneori naivă. În continuare, experiența lui este atât de viscerală și de automată, încât, de cele mai multe ori, nu înțelege că majoritatea femeilor trebuie să învețe cum să răspundă

sexual, fiind, într-un fel, de datoria lui să-și învețe mirea cum să îndrăgească propria sexualitate. El știe

— Nevoile lui, nevoile ei – doar cât de mult îi place lui și presupune că asta ar trebui s-o facă și pe ea să se simtă măcar la fel de bine. Majoritatea tinerilor soți află târziu că au pornit de la o premisă falsă, descoperind un adevăr frustrant, acela că experimentele sexuale minunate pe care le-au trăit sunt aproape lipsite de sens pentru partenerele lor. Pentru mulți bărbați aspectul în sine devine o sursă de frustrare nemaiîntâlnită.

Un bărbat nu poate atinge împlinirea sexuală în căsnicie dacă soția lui nu este și ea împlinită. Am tot susținut că bărbații au nevoie de sex mai mult decât femeile, însă nevoia lor de sex rămâne nesatisfăcută dacă femeile nu îi însoțesc în experiența sexuală. Prin urmare, femeia nu îi face nicio favoare bărbatului sacrificându-și trupul în funcție de avansurile lui sexuale. El se simte pe deplin satisfăcut din punct de vedere sexual numai dacă ea îi este alături în experiența de a face dragoste.

Am consiliat multe soții care, deși își conștientizau foarte bine sexualitatea, totuși refuzau să facă sex cu soții lor. Multe mi-au spus că, atunci când fac dragoste, nu au nicio problemă în a se excita și a atinge orgasmul, reacționând mult mai repede chiar decât ei. Totuși, pentru bărbați nu este valabil. Această problemă comună este cauzată de cea de-a treia diferență între bărbați și femei – motivul principal pentru care fac sex.

Motivația sexuală 9

O întrebare foarte importantă de adresat soțului este: „De ce ar trebui să facem dragoste?”. Dacă soțul e sincer, el va răspunde ceva de genul că a face dragoste este pentru el o eliberare a tensiunii sexuale acumulate. Dar răspunsul majorității soțiilor e foarte diferit. Ea va spune că sexul o ajută să se simtă mai aproape de soțul ei. Pentru ea, totul stă în intimitate și în legătura emoțională.

Așadar, poți să înțelegi o femeie care, deși îndrăgește sexul, refuză să facă dragoste cu soțul ei? Dacă ea nu se simte apropiată de el din punct de vedere emoțional, nu va

vrea să facă dragoste cu el. Probabil că el nu a reușit să-i transmită grija pe care i-o poartă (iar ea resimte o acută lipsă de afecțiune) sau dovedește că nu-i pasă, ignorând-o complet – până simte nevoia de sex. Femeilor care ajung să se distanțeze emoțional de soți le lipsește dorința de a face sex cu ei. Pe de altă parte, bărbații refuză rar oportunitatea de a face sex cu soțiile, chiar și dacă sunt total distanțați.

Imediat ce înțelegi aceste trei diferențe în sexualitatea bărbaților și a femeilor, vei putea să tratezi logic cam orice problemă sexuală cu care te confrunți. Negocierea începe cu un schimb respectuos de perspective și discutând aceste diferențe unul cu celălalt. În căutarea unor modalități de a face sexul plăcut pentru amândoi, veți fi capabili să găsiți soluții la una dintre cele mai întâlnite probleme în căsnicie.

Cum să ajungi la compatibilitate sexuală

Să recapitulăm încă o dată cele mai importante trei diferențe dintre bărbați și femei referitoare la sex:

Dorința sexuală. Abundenta hormonului afrodisiac, testosteronul, în organismul bărbatului și lipsa lui aproape completă în cazul femeilor explică apetitul sexual mai pregnant al bărbatului.

Percepția propriei sexualități. Băieții au tendința să-și exploreze sexualitatea mai devreme și mai des decât fetele. În momentul în care se căsătoresc, ei știu mai bine cum să obțină satisfacția sexuală.

1. *Motivația sexuală.* Având un apetit sexual mai ridicat, principalul motiv pentru care bărbații fac sex este cel de a-și astâmpăra pofta. Pentru femei, principalul motiv este intimitatea și legătura emoțională.

Ca să te ajut să-ți dezvolti compatibilitatea în căsnicie, mă voi referi la aceste trei diferențe într-o scurtă lecție de sexualitate umană. Chiar dacă acest material poate părea cam tehnic și lipsit de romantism, te sfătuiesc să nu renunți să îl citești. Cu cât înțelegi mai bine informațiile următoare, cu atât vă veți putea satisface unul altuia dorințele din punct de vedere sexual.

Majoritatea conflictelor sexuale se rezolvă în momentul în care soțul și soția află ce se întâmplă de fapt - emoțional și fiziologic - atunci când fac dragoste.

Experiența sexuală se împarte în cinci etape: *dorință*, *excitare*, *platou*, *orgasm* și *revenire*.

Primul pas, *dorința*, pune totul în mișcare. Dorința soțului este de obicei motivată de dorința sexuală, în vreme ce a soției e dată de conexiunea ei emoțională cu el. În timpul *excitării*, el și ea încep să simtă sentimentele sexuale. Penisul devine erect și vaginul ei se umezește cu un lichid lubrifiant. Dacă penisul lui și clitorisul ei sunt stimulate corespunzător prin penetrare sau stimulare manuală, ei intră în faza de *platou*. În această etapă penisul devine foarte tare, iar vaginul ei se contractă involuntar, oferind senzații mai puternice la penetrare. *Orgasmul*, care durează doar câteva secunde, este apogeul experienței sexuale. În acest moment, penisul ejaculează sperma în jet și vaginul se contractă de mai multe ori. *Revenirea* este perioada care urmează, în care ambii parteneri se simt calmi și relaxați, penisul devine flasc și vaginul nu mai secretă fluid.

În timp ce bărbații și femeile trec prin aceleași cinci etape, ei nu experimentează totul în același fel din punct de vedere fizic și emoțional. De obicei, ceea ce funcționează pentru un bărbat nu merge la o femeie și viceversa. Cuplurile care doresc să experimenteze compatibilitatea trebuie să aprecieze și să înțeleagă diferențele. Voi dezbate fiecare etapă a răspunsului sexual separat și voi evidenția unele dintre cele mai importante diferențe.

Dorința - cum începe totul

Am spus deja că majoritatea bărbaților sunt motivați să facă sex din cauza poftei sexuale declanșate de nivelurile relativ mari de testosteron. Pe de altă parte, femeile sunt motivate, în general, de apropierea emoțională. Și femeile experimentează pofta de sex, garantat, dar, de obicei, aceasta apare o dată sau de două ori pe lună, în vreme ce bărbații o experimentează aproape

zilnic.

Așa că, în general, bărbații sunt dornici să facă sex oricând soția li se oferă, din cauza dorinței sexuale continue. Dar femeile vor să facă sex când bărbatul se oferă numai dacă ele se simt apropiate emoțional de el. Motivul pentru care majoritatea femeilor sunt dornice să facă sex cu soții lor este acela de a-și exprima dragostea față de ei în acest fel. Dar lor nu le place să spună că fac sex. Ele consideră că „fac dragoste” De asemenea, vor să-și extindă afecțiunea, care este expresia grijii lor, în actul de a face dragoste. Este și motivul pentru care afecțiunea este *mediul înconjurător* care face atractiv *evenimentul* în sine, al actului sexual, pentru majoritatea femeilor. Ele vor să facă dragoste dacă soțul este afectuos.

Mai este un motiv pentru care femeile vor să facă dragoste. Anticipează o experiență sexuală reciproc plăcută cu soțul ei. Iar aceasta este posibilă numai dacă el înțelege felul în care ei îi pot plăcea cele patru etape rămase ale experienței sexuale și aplică totul la actul sexual.

În majoritatea cazurilor, un mediu afectiv și anticiparea unei experiențe reciproc plăcute duc la dorința ei de a face dragoste cu el oricând acesta își manifestă dorința sexuală.

Excitarea - începutul sentimentelor sexuale

Majoritatea bărbaților se pot excita în diferite feluri, însă modalitatea preferată este de departe cea vizuală. Numeroase reviste, calendare, filme, videoclipuri ș.a.m.d. prezintă femei dezbrăcate sau cu puține haine pe ele, știută fiind plăcerea bărbaților de a privi femei goale. Pe parcursul ședințelor de consiliere, soțiile mărturisesc de îndată faptul că soților le place să se uite la ele când se dezbracă și că, atunci când sunt dezbrăcate, ei se excită imediat.

Un bărbat se excită ușor și i se poate întâmpla de câteva ori pe zi. Multe experiențe vizuale și nu numai le pot provoca asta: o aromă sau un parfum în lift, mersul unei femei, o fotografie a unei doamne provocatoare sau

chiar visând cu ochii deschiși. Uneori, soțiile își exprimă dezamăgirea față de abilitatea soților de a se excita văzând alte femei, dar trebuie să înțeleagă că soțul nu este pervers sau infidel. El experimentează pur și simplu o reacție tipic masculină. Excitarea în sine nu înseamnă foarte mult pentru un bărbat. Poate apărea relativ fără efort și uneori chiar fără ca el să vrea.

E posibil ca femeilor să li se pară greu de înțeles, deoarece ele experimentează excitarea destul de diferit față de bărbați. Mult mai complicată și voită, excitarea femeilor nu depinde, în cele mai multe cazuri, de stimularea vizuală. Deși bărbații sunt în centrul atenției revistelor pentru femei, majoritatea femeilor îi consideră mai degrabă ilari decât atractivi sexual. Pentru majoritatea bărbaților, dorința sexuală duce la excitare atât de ușor, că nici nu fac diferența între cele două etape. Pentru majoritatea femeilor, cele două sunt oricum diferite. De obicei, excitarea nu are loc dacă ele nu iau decizia voită de a se întâmpla asta.

Dacă o femeie este dornică să facă dragoste, ea își va încuraja soțul să o atingă așa încât să se excite. Dar dacă nu vrea, aceleași atingeri pot duce la reacții defensive și chiar iritante. Cu alte cuvinte, numai dorința ei îi dă lui dreptul de a face tot ce-i stă în puteri să o excite sexual. Odată ce femeia își dorește să fie excitată, ea este pregătită să primească și să răspundă la stimularea tactilă corespunzătoare, cum ar fi mângâierea trupului (mai ales a sânilor și sfârcurilor) și stimularea zonei din jurul clitorisului. De obicei, încurajez cuplurile să evite penetrarea până când femeia este excitată. Atunci, vaginul ei este bine lubrifiat și riscul disconfortului la penetrare se reduce mult. În plus, este mult mai receptivă atunci când este excitată.

Când începe penetrarea, femeia are nevoie de stimulare puternică a clitorisului și a deschiderii vaginale. Femeia învață să creeze această stimulare intensă prin (1) contractarea mușchiului pubococigian (PCG) (cel care oprește de obicei urinarea), care strâmtează vaginul pe

penisul introdus; (2) presarea rapidă a pelvisului; (3) alegerea unei poziții care să mărească presiunea pe clitoris și rezistența deschiderii vaginale la penis.

Cu cât este mai mică distanța dintre clitorisul femeii și capătul deschiderii vaginale, cu atât este mai ușor ca ea să fie stimulată prin penetrare. O distanță mai mică de 1 cm face ca stimularea să vină aproape fără efort, în vreme ce distanța mai mare poate da bătăi de cap. Dar cele cu o distanță mare între clitoris și vagin pot găsi în penetrare o experiență sexuală foarte plăcută dacă încearcă poziții variate, până când găsesc una bună pentru ele.

Când găsește acea poziție, soțul ar trebui să nu se abată de la ea. Cum am zis mai înainte, dacă un soț vrea ca soția lui să fie un partener dornic de sex, el ar trebui să garanteze că fiecare experiență sexuală este plăcută pentru ea. Așadar, femeia ar trebui să fie capabilă să-i spună cum poate să-și atingă obiectivul. Din moment ce lui îi place o varietate mai mare de poziții sexuale și de tehnici, ar trebui să le limiteze la cele care-i fac plăcere și ei. Ideal este să descopere ce-i place ei și să experimenteze în consecință.

Atunci când vine vorba despre acțiunea de a face dragoste, recomand cu căldură soților să fie afectuoși, în timp ce se excită, nu să se rezume pur și simplu la sex. Este o legătură, mai ales pentru femei. Așa că soții ar trebui să se sărute, să se îmbrățișeze și să se privească. Dacă felul în care faci sex nu conține tandrețe, e foarte puțin probabil ca soția să mai vrea să o facă și altă dată.

Platoul - cea mai frumoasă etapă a actului sexual

Câteva minute de stimulare fizică intensă duc femeia excitată (și pe soțul excitat) la nivelul următor - platoul sexual. În excitare, un penis tare trebuie întărit voluntar, la fel ca și vaginul strâmtat, pentru efecte maxime. Dar în faza de platou, penisul e tare și vaginul e strâmt, involuntar. Bărbatul nu-și poate relaxa penisul și femeia nu-și poate lărgi vaginul. Plăcerea sexuală experimentată în această etapă este intensă și poate fi menținută la

nesfârșit.

În vreme ce femeile au nevoie de stimulare intensă și foarte specială pentru a atinge faza de platou, bărbaților le trebuie mult mai puțin. Penetrarea însăși este suficientă aproape întotdeauna pentru bărbați, iar mulți ajung în faza de platou chiar înainte. Din nefericire, nevoia ei de a fi stimulată mai mult, combinată cu faptul că el nu are nevoie de stimulare, creează o problemă sexuală comună: ejacularea precoce, ceea ce înseamnă că se ajunge la orgasm prea devreme. Pe măsură ce ea își intensifică mișcările pentru a ajunge la faza de platou, el nu se mai poate abține. Ajunge la orgasm și își pierde erecția înainte ca ea să ajungă în faza de platou, darămite la orgasm.

Pe de altă parte, dacă un bărbat încearcă să-și rețină orgasmul, poate cădea din faza de platou înapoi la excitare, iar penisul se înmoaie. Deși el continuă penetrarea, penisul nu e suficient de tare ca să-i ofere soției stimularea de care are nevoie.

Pentru mulți bărbați, să mențină faza de platou fără a atinge orgasmul sau fără a recădea la excitare este o provocare. Când penetrarea are loc, soțul reușește să mențină faza de platou cam 10 minute, timp de care soția are nevoie până să ajungă acolo. Apoi, s-ar putea să mai aibă nevoie de 5 minute ca să ajungă la orgasm. Bărbații au orgasm de obicei înainte ca soțiile să fie suficient stimulate pentru a ajunge la faza de platou, darămite la orgasm. Chiar și bărbații cel mai bine intenționați au nevoie de antrenament pentru a atinge acest obiectiv.

Descoperiri medicale recente în medicină s-au bucurat de succes, ajutând astfel bărbații să își mențină o erecție puternică. Create inițial pentru bărbații în vârstă care sufereau de impotență (imposibilitatea de a menține erecția), medicamentele sunt la mare căutare azi chiar și de tineri de 25 de ani, pentru a-i ajuta să aibă parte de experiențe sexuale plăcute și consistente. Am recomandat aceste pastile multor clienți de-ai mei care aveau probleme în păstrarea erecției în timpul penetrării.

Orgasmul - extaz sau neliniște?

Mulți consideră climaxul (sau orgasmul) ca pe o experiență de extaz pe care ambii parteneri ar trebui să încerce să o atingă simultan, pentru plăcere maximă. Din cauza acestei idei populare, mulți oameni au căpătat un punct de vedere distorsionat asupra orgasmului și multe cupluri, în efortul de a atinge climaxul simultan, pierd plăcerea întregii experiențe amoroase. Când un cuplu simte mai degrabă neliniște decât plăcere reciprocă, pune prea mult preț pe performanță și nu suficient pe plăcerea de a face dragoste.

Femeia care știe cum să atingă faza de platou este la numai un pas de orgasm; e nevoie de puțin timp în plus de stimulare. Oricum, unele femei pe care le-am consiliat mi-au mărturisit că ele nu cred că orgasmul merită tot efortul depus. Uneori îl ating, dar se simt fericite și în urma actului sexual în sine, fără orgasm, și își doresc ca soții lor să nu le preseze să atingă climaxul. În general, îi încurajez pe bărbați să-și lase soțiile să decidă dacă vor să ajungă la orgasm.

În urma discuțiilor pe care le-am avut cu cei care au apelat la mine pentru terapie am observat că femeile cu energie abundentă vor, de obicei, să ajungă la orgasm ori de câte ori fac dragoste. Femeile mai puțin energice sau cele care se simt obosite după o zi lungă și grea la serviciu aleg adesea să nu aibă orgasm.

Pe de altă parte, bărbații aleg mai mereu orgasmul, indiferent că sunt plini de energie sau epuizați, fiindcă pentru ei nu înseamnă un efort suplimentar mare. O relație sexuală bună ține cont și de diferența de efort depus. Un bărbat sensibil nu va pune presiune pe soția lui să ajungă la orgasm, deoarece el își dă seama că ea se bucură de sex și fără asta. Anxietatea produsă de dilema orgasmului nu există într-o relație sexuală împlinită.

Revenirea - curcubeu sau resentment?

O descriere potrivită pentru etapa de revenire este curcubeul. Ambii parteneri stau îmbrățișați, simțindu-se complet împliniți.

Dar fiindcă bărbații și femeile nu au aceleași

sentimente după orgasm, acest stadiu nu are loc în multe cupluri. În mod obișnuit, după orgasm, femeia intră din nou în faza de platou și poate ajunge la un nou orgasm dacă vrea. Dacă ea nu hotărăște să atingă din nou climaxul, trece ușor la faza de excitare, apoi, în sfârșit la liniște. Pe măsură ce se întâmplă asta, simte o stare de pace profundă și, în general, are o dorință puternică de a continua gesturile tandre. Multe femei dintre cele pe care le-am consiliat spun că această stare poate persista chiar și o oră după actul sexual.

În timpul perioadei de revenire, majoritatea bărbaților nu trăiesc aceleași sentimente. Un al doilea orgasm nu e de dorit în cazul lor, căci ar presupune mult mai mult efort față de primul, asta în cazul în care bărbatul mai și poate. Pentru majoritatea bărbaților, un al treilea orgasm într-o perioadă scurtă de timp e practic imposibil. Spre deosebire de femeie, bărbatul nu trece la faza de platou după orgasm – de obicei intră din nou în excitare, dar și atunci pentru prea puțin timp. La câteva minute după orgasm, mulți bărbați devin total dezinteresați de sex. Astfel de bărbați sar imediat din pat și se duc la duș sau se întorc pe o parte și adorm. Mulți și-au distrus până și luna de miere din cauza unui astfel de comportament insensibil.

Fiecare cuplu trebuie să exerseze în timp sincronizarea la etapa de revenire. Bărbatul ar trebui să fie pregătit să-și aducă soția pe culmile unui nou orgasm, prin stimulare manuală, dacă vrea ea, sau să continue să-și arate afecțiunea față de ea cel puțin 20 de minute după aceea. Nu săriți peste aceste clipe calde și pline de semnificație. Pe de altă parte, nici femeia nu ar trebui să ia această pierdere spontană de interes sexual a bărbatului drept o respingere față de ea. Trebuie să înțeleagă că este o parte pur și simplu fizică a dorinței lui sexuale după o perioadă de abținere, el simțindu-se epuizat imediat după orgasm.

Asta nu înseamnă că el nu o mai iubește, în ciuda faptului că dorința sexuală scade la un moment dat.

Rezolvarea problemelor sexuale

Deși problemele sexuale pot provoca tensiuni și nefericire în oricare căsnicie, acestea pot fi rezolvate mai ușor decât te-ai fi putut gândi vreodată. În majoritatea cazurilor, este nevoie, în principal, de educație. Ca să poată face față unor astfel de probleme, un cuplu dornic să învețe ceea ce are nevoie și să pună totul în practică împreună va fi împlinit. În special soțiile trebuie să învețe mai multe lucruri despre propria lor sexualitate. Înainte de a le îndeplini soților nevoia de sex, ele ar trebui să știe cum să treacă prin fiecare etapă dintre cele pe care le-am descris.

Mulți mă întreabă: „Și cum să ne educăm?” Depinde de cât de serioasă este problema cu care vă confrunțați. O puteți rezolva citind împreună cărți cu ilustrații sexuale pentru cuplurile căsătorite. Deoarece nu acesta este scopul prezentei lucrări, nu intru în detalii referitoare la modul în care se pot dezvolta asemenea abilități. Citiți oricare manual de sex cu scopul de a găsi ceea ce vi se potrivește amândurora. Multe astfel de cărți vă vor bombarda cu tot felul de tehnici sexuale. Dar amintiți-vă că unele funcționează, altele nu. Nu sunt două cupluri care să răspundă în aceeași manieră. Singurul standard pe care ar trebui să îl atingeți este acela de a fi împliniți, satisfăcuți și iubiți.

Dacă nu aveți o problemă sexuală majoră, s-ar putea să fie nevoie să vizitați un terapeut specializat în sex. Și eu am folosit terapia sexuală pentru a îndruma câțiva clienți cu probleme mai speciale. Însă, fiindcă fiecare caz cu care am de-a face este atât de individualizat, nu voi discuta despre această procedură aici. Dacă simți că problema voastră necesită atenție individuală din partea unui sexolog, ar fi înțelept din partea voastră să citiți mai întâi o carte scrisă într-un limbaj pe înțelesul tuturor care oferă soluții la cele mai comune probleme sexuale. Apoi, vă veți putea explica problemele, dar și să identificați un consilier care să aibă calitățile potrivite pentru a vă ajuta să rezolvați tot ceea ce vă preocupă.

Una dintre ironiile tragice ale meseriei mele apare atunci când consiliesc cupluri de vârstnici pentru incompatibilitate sexuală. Mai mereu, ei își rezolvă problemele în câteva săptămâni și mulți experimentează împlinirea sexuală pentru prima dată după 40 sau 50 de ani de căsnicie. „Cât ar fi fost de schimbat cursul căsniciei noastre”, spun ei adesea. Deși mă simt fericit pentru că am rezolvat, în sfârșit, o problemă conjugală de foarte lungă durată și frustrantă, sunt și trist totodată pentru acei ani în care ei au îndurat, fără să fie nevoie, vina, furia și depresia care acompaniază, de obicei, incompatibilitatea sexuală.

Un soț reticent

Am tot repetat pe parcursul cărții că există și excepții de la regulile prezentate. O nevoie emoțională pe care eu o descriu ca fiind caracteristică majorității bărbaților, în unele cazuri, poate fi cea mai importantă nevoie emoțională a femeii. Așa că, de multe ori, soția este de fapt cea care își dorește să facă sex, iar soțul e cel reticent. În acele cazuri, cele trei diferențe sexuale între majoritatea bărbaților și a femeilor necesită o analiză atentă. Dacă un soț este reticent atunci când vine vorba de actul sexual, acest lucru se întâmplă pentru că, de obicei, una sau mai multe dintre aceste diferențe nu caracterizează cuplul.

În general, încep cu o analiză a primei deosebiri, dorința sexuală. Oare i-o fi scăzut soțului nivelul de testosteron într-atât de mult încât să nu mai simtă cheful de sex? Dacă așa stau lucrurile, un supliment alimentar cu testosteron poate rezolva problema. Mulți dintre clienții mei, care sunt trecuți de 50 de ani, au ales această soluție pentru a-și spori interesul sexual față de partenerele de viață. Un alt factor care afectează dorința sexuală la bărbați este masturbarea. Din moment ce majoritatea bărbaților manifestă o dorință sexuală extrem de scăzută după orgasm, bărbații care se masturbează frecvent vor prezenta, probabil, și mai puțin interes pentru sexul matrimonial. Este unul dintre motivele pentru

— Primul lucru fără de care el nu poate fi fericit...
împlinirea sexuală = care îi avertizez pe bărbați să evite

orice altă activitate sexuală care nu o implică și pe soție - în special pornografia. Dacă soția unui bărbat este singura lui sursă de recompensă sexuală, el va fi motivat să facă sex cât de des își va dori și ea.

A doua diferență, percepția sexuală, poate fi uneori de vină. Deoarece sexul e atât de lipsit de efort pentru majoritatea tinerilor bărbați, ei vor presupune deseori că răspunsul lor sexual va fi același toată viața. Apoi, pe măsură ce îmbătrânesc, întâmpină dificultăți în menținerea erecției și devin „impotenți”, ceea ce înseamnă că își pierd erecția în timp ce fac dragoste. În loc să aibă parte de o experiență despre care își imaginau că va fi plăcută, ei suferă umilința eșecului sexual. Acest eșec, în schimb, duce la un soi de îndărătnicie sexuală - de neînțeles, de altfel. Medicația menită să îmbunătățească performanța sexuală este o soluție la această problemă. O altă soluție este să facă ceea ce le recomand mai tuturor femeilor: să încerce diferite poziții și tehnici sexuale, până când găsesc una cu adevărat eficientă în a atrage un răspuns sexual adecvat.

A treia deosebire, motivația sexuală, poate juca și ea un rol în reticența bărbatului referitoare la sex, dacă soția a fost lipsită de respect față de el, i-a cerut prea multe sau a fost furioasă. O ceartă poate distruge dorința de sex a unor bărbați, chiar dacă apetitul lor este unul normal. Iar unele cupluri se ceartă zilnic. Acești bărbați ar putea să vrea să facă sex din același motiv ca și femeile - să obțină o experiență care să creeze o legătură intimă și emoțională. Ei vor să aibă acoperire.

O analiză a reticenței sexuale a unui soț poate scoate la iveală problemele lui legate de dorința sexuală, de percepția sexuală sau/și de motivația sexuală. Odată completată această analiză, soluția problemei lui va putea fi identificată. Apoi, este obligatoriu ca soțul să o pună în practică, astfel încât să-i poată împlini soției nevoia de sex.

Împlinirea reciprocă a nevoilor emoționale

Așa cum am spus în capitolul 1, vreau să le aduc la cunoștință soților și soțiilor cele mai importante cinci nevoi

emoționale și cum să le îndeplinească. Am început discuția despre aceste necesități de bază cu două dintre ele, pe care eu personal le consider absolut fundamentale pentru o căsnicie reușită: afecțiunea (pentru ea) și sexul (pentru el). Poate că unele dintre lucrurile despre care am discutat în acest capitol le vei găsi enervate sau chiar dezgustătoare. Poate că am ofensat câteva soții, vorbind despre nevoia lor de a „învăța” câte ceva despre sexualitatea lor. Îmi asum acest risc, deoarece scopul final este măreț. Pe măsură ce consilies diverse cupluri, două probleme de bază ies la suprafață în mod repetat. Poate că le vei considera rușinoase, enervante sau poate chiar te vei înfuria, dar așa stau lucrurile:

Deși probabil sunt mai în cunoștință de cauză când vine vorba de propria sexualitate, dat fiind că este o chestiune tipic masculină, mulți bărbați au totuși lipsuri în materie, deoarece nu reușesc să înțeleagă nevoia de afecțiune a femeii ca parte a actului sexual. Când un bărbat învață să fie afectuos, stilul lui de a face dragoste va fi foarte diferit. Bărbatul interesat doar de potolirea poftei de sex își molestează soția, deoarece acest gest îi rănește sentimentele. El se folosește de trupul soției pentru propria plăcere, în vreme ce ea se enervează tot mai tare.

De cealaltă parte, multe femei nu înțeleg destul de bine propria sexualitate, astfel încât să îndrăgească împlinirea nevoii presante de sex a soțului. Ca să-și satisfacă soțul din punct de vedere sexual, soția trebuie să fie și ea satisfăcută, încerc să încurajez soțiile nu doar să fie mai disponibile, dar să-și propună să învețe cum să obțină plăcere dintr-o relație sexuală, în aceeași măsură ca și partenerii lor de viață.

— Primul lucru fără de care el nu poate fi fericit...
împlinirea sexuală - **Regula de aur a căsniciei**

Pentru ca soției să-i placă să facă sex, ea are nevoie de ajutor din partea soțului. Dacă el nu-și comunică afecțiunea des și eficient, ea va crede că el este insensibil și nepăsător. Acest principiu al reciprocității se aplică

peste tot. Nu te poți bucura de finalitatea unei căsnicii, dacă soțul nu se bucură și el. Dacă ții la partener, nu-l folosești și nici nu-l respingi cu egoism și ignoranță.

Mai toate culturile și generațiile cunosc Regula de aur. Iisus ne-a învățat: „Comportă-te cu ceilalți așa cum ai vrea ca ei să se comporte cu tine” (Luca, 6: 31). Pe măsură ce ieși aminte la conceptele prezentate până acum și privești înainte către celelalte opt nevoi, te rog să ieși în considerare această concepție revizuită a Regulii de aur. Eu o numesc a doua Lege a Căsniciei a lui Harley:

Împlinește-i nevoile jumătății tale așa cum ai vrea ca ea să ți le îplinească pe ale tale.

Întrebări pentru ea

Pe o scară de la 1 la 10, unde 10 înseamnă „foarte satisfăcător”, cum ai puncta cele cinci etape ale răspunsului tău sexual față de partener?

dorință excitare platou orgasm revenire

Dacă ai notat unul dintre cei cinci pași cu punctaj mic, ce poți face tu pentru a depăși problema?

După ce ai citit acest capitol, ce ai învățat despre tine și despre soțul tău, ceva ce nu mai știai până acum?

Întrebări pentru el

Primele trei deosebiri în sexualitatea bărbaților și a femeilor sunt valabile pentru tine și pentru soția ta? Ai făcut referire la aceste diferențe pentru a crea o experiență sexuală reciproc satisfăcătoare?

Crezi că ești îndreptățit să faci sex cu soția pentru că ai făcut un legământ să ai o relație sexuală exclusivă cu ea? Te-a împiedicat vreodată acest sentiment de îndreptățire să faci tot posibilul pentru a o motiva să facă dragoste mai des (să fii mai afectuos și să faci experiența mai plăcută pentru ea)?

1. Potrivit autorului, o femeie se excită la afecțiunea soțului, la atenția lui, căldura, drăgălășenia și tandrețea lui. Încerci constant să dezvolți și să exprimi aceste calități? Ce crezi că ar spune soția ta drept răspuns la această întrebare?

De reflectat împreună

Discutați răspunsurile la întrebările anterioare împreună.

„îi avertizez pe bărbați să evite orice altă experiență sexuală care nu o implică și pe soție - în special pornografia” (pag. 73). Sunt mai multe motive care stau la baza acestui avertisment. Gândiți-vă la câteva. Sunteți sau nu de acord? Împărtășiți unul celuilalt ceea ce simțiți referitor la această afirmație.

1. Caietul de lucru *Cinci pași către iubirea romantică* conține „Inventarul experiențelor sexuale”, „Strategia de descoperire a celor cinci etape ale experienței sexuale”, „Inventarul împlinirilor sexuale”, „Strategia de îndeplinire a nevoii de împlinire sexuală” și „Pagina de lucru pentru împlinire sexuală”. Ca să vă ajut să vă comunicați unul celuilalt experiențele sexuale și pentru a crea o experiență sexuală reciproc plăcută, ar trebui să completați aceste pagini de lucru.

Al doilea lucru fără de care ea nu poate fi fericită... conversațiile intime în perioada de dinainte de a se căsători, Julia și Nate purtau conversații lungi. În zilele în care nu se puteau vedea față în față, vorbeau la telefon, uneori și ore în șir. Foarte rar se întâlneau doar așa, să se afle în treabă, căci adevăratul lor interes era să se vadă și stea de vorbă unul cu celălalt. Uneori se implicau atât de mult în conversație, că uitau ce mai aveau de făcut în seara respectivă. După căsătorie însă, Julia și Nate au descoperit că numărul și calitatea conversațiilor dintre ei au scăzut rapid. Amândoi s-au implicat în treburi care îi solicitau excesiv. Când aveau ocazia să se așeze și să stea de vorbă, Julia descoperea că Nate avea tot mai puține de spus. Când el venea de la serviciu, își îngropa, de obicei, capul în ziar, se uita la televizor și se băga în pat devreme. Asta nu însemna că Nate nu era interesat de Julia sau că era presat de ceva, ci pur și simplu voia să se relaxeze după o zi grea de muncă la birou. „Dragul meu”, a spus Julia într-o zi, „chiar mi-e dor de conversațiile noastre. Aș vrea să stăm de vorbă mai mult, așa cum o făceam altă dată”.

„Mda...”, a replicat Nate, „Și mie mi-au plăcut vremurile acelea. Despre ce ai vrea să vorbim?” Acel comentariu nu s-a transformat într-un depozit în Banca de iubire a Juliei. Nu a spus cu voce tare, dar a gândit: *Dacă nu știi răspunsul la această întrebare, atunci presupun că nici nu avem ce discuta.*

După aceea, Julia a început să se întrebe de ce s-au schimbat lucrurile. Nate putea continua să fie vorbăreț atunci când voia – spre exemplu, cu un grup de amici la un meci. Părea că-și păstrează tăcerea doar pentru ea, iar ei i se părea greu de acceptat. Nate și Julia își petreceau timpul deseori cu Tom și Kay, un cuplu de aceeași vârstă din vecinătate. Julia a observat că Tom își făcuse un obicei din a direcționa conversația către ea și nu avea nicio problemă de exprimare. După o perioadă, Julia și-a dat seama că întâlnirea cu Tom și Kay devenise punctul culminant al săptămânii. Abia aștepta clipele acelea în

care să stea de vorbă pe diferite teme care-i treceau prin cap. Tom asculta mereu pe toată lumea și se păstra pentru a-și spune punctul de vedere la finalul conversației. Cu timpul, relația lor de prietenie a căpătat profunzime. Ori de câte ori se aflau în grupuri mari, la petreceri spre exemplu, Tom o alegea pe ea ca partener de conversație. Stătea cu Julia la întâlniri și o invita la evenimente pe care amândoi le găseau interesante. Julia și-a dat seama, la un moment dat, că relația ei cu Tom se transformase pentru ea în mai mult decât o prietenie. Așa că, într-o zi, i-a spus că era îndrăgostită de el. „Julia”, i-a răspuns Tom, „eu m-am îndrăgostit de tine aproape din prima clipă în care te-am văzut”. După câteva săptămâni, cei doi erau profund implicați într-o aventură.

Din cine știe ce cauză, manifestarea tandreții lui Nate prin conversație s-a spulberat după nuntă, iar dragostea Juliei față de el s-a dus și ea. Tom a apărut ca să umple acel gol în locul lui Nate, iar ea s-a îndrăgostit de el.

De ce soțul meu nu vorbește cu mine?

O întrebare pe care o aud frecvent din partea femeilor este următoarea: „De ce îi este atât de greu soțului meu să poarte o conversație banală cu mine?”

O parte din răspunsul la această întrebare constă în faptul că bărbații nu prea au aceeași nevoie de conversație ca femeile. Multor femei le place să stea de vorbă doar de dragul conversației. Ele pierd ore în șir unele cu altele la telefon, în timp ce bărbații se sună foarte rar și doar pentru a mai afla câte ceva.

Atunci de ce bărbații pot vorbi cu ușurință despre subiecte care țin de preocupările personale în perioada în care le curtează? Un motiv evident este acela că bărbatul vrea să o cunoască mai bine pe femeia respectivă. Mai înainte de toate, el încearcă să-i înțeleagă problemele și cum poate sau dacă poate să o ajute să le depășească, dorindu-și să știe ce anume o face pe ea fericită și împlinită. Și trecutul ei e important pentru el. O întreabă despre familie, copilărie, realizări și dezamăgiri și despre fostele iubiri. În același timp, vrea să știe cum poate

deveni atrăgător pentru ea. Deoarece înțelege că ei îi place să vorbească la telefon, el o sună prompt și cu regularitate, ori de câte ori nu pot fi împreună. Acest lucru îi arată ei că lui îi pasă și că se gândește la ea.

Dar, după căsătorie, bărbatul simte că știe destul despre partenera lui și că și-a dovedit grija – căsătorindu-se! Din moment ce nevoia lui de conversație e mult mai puțin pregnantă decât a ei, nu mai vede niciun rost în a continua să poarte conversații lungi, așa cum o făcea pe vremea în care o curta. El nu reușește să înțeleagă că tocmai acele conversații intime au făcut-o să se îndrăgostească de el. Renunțând la conversația intimă din viața de zi cu zi, renunță de fapt la una dintre cele mai importante surse de unități din Banca ei de iubire, riscând să îi piardă dragostea.

Discuțiile cer timp

O femeie vrea să fie cu un bărbat căruia îi pasă și care ține mult la ea. Când ea percepe acest gen de grijă, se simte apropiată de el – un ingredient important al dorinței de a face dragoste cu el. Dat fiind că o conversație intimă este una dintre cele mai importante căi prin care un bărbat își comunică grija față de femeie, conversația intimă și afecțiunea sunt de neseplat. Așadar, la fel cum afecțiunea ar trebui să fie o componentă zilnică a vieții de cuplu, așa și conversația intimă ar trebui să aibă loc *zilnic*. Dar cât timp ar trebui să dedicăm în fiecare zi conversației intime? Mai pe scurt, majoritatea bărbaților vor să știe durata *minimă* de care are nevoie soția.

Am studiat această întrebare stând de vorbă cu mai multe cupluri în care partenerii erau profund îndrăgostiți. Cât timp își dedicau unul celuilalt? Am cercetat cupluri care își dădeau în continuare întâlniri, cupluri care își mențineau iubirea romantică în căsnicie și cupluri implicate în aventuri. Din toate cazurile, am descoperit că cei care-și păstrau dragostea reciprocă aveau programat timp de petrecut împreună aproape în fiecare zi. Deși durata varia zilnic, ei își petreceau împreună mereu peste 15 ore săptămânal. În acest timp își acordau unul celuilalt

toată atenția și, de cele mai multe ori, se implicau în conversații intime.

Pe baza acestor descoperiri și a probelor coplesitoare acumulate până atunci, le spun cuplurilor că dacă vor să-și păstreze dragostea reciprocă ar trebui să învețe să facă aceleași lucruri pe care le făceau când erau îndrăgostiți – să stea unul lângă altul cel puțin 15 ore pe săptămână, timp în care să se dedice complet unul altuia, iar unul dintre principalele lor scopuri să fie conversația intimă.»

Când aud acest sfat prima dată, mulți bărbați se uită la mine de parcă mi-aș fi pierdut mințile – sau râd și spun pur și simplu: „Cu alte cuvinte, am nevoie de o zi de 36 de ore”. Nu sunt deloc surprins de răspuns, așa că pur și simplu îi întreb cât de mult timp își petreceau ei acordându-le soțiilor atenție totală pe vremea când doar se întâlneau. Orice burlac care nu reușește să dedice măcar 15 ore pe săptămână unei iubite trebuie să ia în calcul riscul de a o pierde.

Ce se întâmplă la o întâlnire obișnuită în perioada în care bărbatul îi face curte femeii? Cuplul găsește o activitate drept scuză pentru a-și petrece timpul împreună. De obicei, ei participă la o activitate recreațională, cum ar fi o partidă de tenis, vizionarea unui film sau ieșirea în oraș la cină. Dar, de cele mai multe ori, activitatea este provocată. Ei se întâlnesc *cu adevărat* doar pentru că vor să fie împreună și majoritatea timpului și-l petrec exprimându-și afecțiunea unul față de celălalt și purtând conversații plăcute. Atenția totală pe care și-o acordă la întâlniri duce la depozite reciproce în conturile din Banca de iubire, însă cele din contul pe care el îl depune în banca ei sunt masive. Atât de masive, încât afecțiunea și conversația intimă pe care el le oferă par să fie singurul ingredient necesar pentru declanșarea iubirii romantice și pentru ca ea să se îndrăgostească. Unele cupluri, printre care ne numărăm și Joyce și cu mine, continuă să aibă întâlniri și în timpul căsniciei, acordându-și aceeași atenție totală unul altuia ca și înainte de căsătorie.

Drept urmare, iubirea se menține uneori și toată

viața. Noi suntem încă îndrăgostiți, după 48 de ani. Dar unele cupluri hotărăsc că nu au timp de atenție exclusivă după căsătorie. Sunt de părere, mai ales după ce vin pe lume copiii, că au alte lucruri mai importante de făcut. Aceste cupluri își pierd sentimentul de iubire reciprocă.

În lipsa timpului petrecut cu soții lor, femeile tind să piardă simțul intimității de care au atâta nevoie, iar Banca lor de iubire e secătuită de fonduri. Această pierdere are un mare impact asupra dorinței și disponibilității lor de intimitate sexuală cu soțul. În repetate rânduri, soțiile m-au încurajat să recomand obiceiul dedicării a minimum 15 ore săptămânal atenției exclusive, tocmai fiindcă sunt convinge că sunt necesare pentru un mariaj sănătos.

Importanța conversației

Sunt multe motive pentru care conversația eficientă într-o căsnicie este absolut esențială pentru succesul ei. Dar eu cred că trei dintre ele sunt în mod special importante.

Mai întâi, conversația este parte integrantă a felului în care celelalte nevoi emoționale importante sunt îndeplinite. După cum am menționat deja, manifestarea afecțiunii este, în general, verbală, iar compatibilitatea sexuală presupune o comunicare profundă și sensibilă. Dar să luăm în considerare, pentru o clipă, și celelalte nevoi emoționale despre care vom vorbi: compania relaxantă, sinceritatea și deschiderea, atracția fizică, sprijinul financiar, sprijinul casnic, angajamentul familial și admirația. Niciuna dintre nevoile emoționale nu poate fi împlinită fără a presupune într-un fel sau altul conversație.

Un al doilea motiv pentru care conversația este atât de importantă în căsnicie ar fi acela că ai nevoie de ea zi de zi, pentru a rezolva probleme sau pentru a face planuri. Căsătoria este un parteneriat care presupune acord comun pe mai multe planuri, dacă vrem să se bucure de succes. Conflictele legate de prieteni și rude, de bani, de timp, de copii și multe alte probleme pot fi rezolvate numai dacă membrii respectivelor cupluri au capacitatea de a-și vorbi. Cu cât este mai plăcută și mai sigură conversația, cu atât

este mai probabil să găsiți soluții reciproc agreeate.

Majoritatea bărbaților înțeleg aceste două motive pentru conversație. Și sunt, de obicei, dispuși să stea de vorbă cu soțiile pentru a încerca să atingă alte nevoi emoționale și să calmeze conflictele, mai ales atunci când chestiunea implică nevoia lor de împlinire sexuală.

Dar al treilea motiv pentru care conversația e atât de importantă în căsnicie nu e înțeles de majoritatea bărbaților. Am menționat deja acest lucru: conversația în sine e importantă deoarece împlinește o nevoie emoțională de bază a celor mai multe dintre femei. Cu alte cuvinte, majoritatea femeilor adoră să vorbească, însă nu orice fel de conversație adună suficiente fonduri în Banca de iubire cât să mențină dragostea romantică; trebuie să fie o conversație intimă. Este foarte probabil ca o femeie să se îndrăgostească de un bărbat care se pricepe și este dispus să stea de

= Al doilea lucru fără de care ea nu poate fi fericită...
conversațiile intime = vorbă cu ea despre propriile sentimente, experiențele trecute, activitățile curente și planurile de viitor. Când are ocazia de a-și exprima grijile și de a-și expune părerile, ea nu-i mai poate rezista.

Prima nevoie împlinită în majoritatea relațiilor extraconjugale este conversația intimă. Soția al cărei soț nu-i vorbește se poate gândi că nu e nimic grav dacă-și găsește un prieten bărbat cu care să discute din când în când. Atâta vreme cât ea rămâne fidelă din punct de vedere sexual soțului, simte că „prietenia” este sigură și morală. Problema ei constă în aceea că, îndeplinindu-i nevoia de conversație intimă, prietenul face depozite mari în contul lui din Banca ei de Iubire, astfel încât se atașează emoțional de el, în locul soțului. Pe măsură ce simte că alunecă în brațele prietenului ei, face eforturi să se apropie din nou de soț. În adâncul sufletului, știe că, dacă e să fie legată emoțional de el, atunci el trebuie să fie dispus să stea de vorbă.

„George, hai să vorbim”.

„Despre ce ai vrea să vorbim?”

Întrebarea nevinovată a lui George nu are sens și o supără pe Mary. Îi arată cât de puțin înțelege el că o conversație în sine îi împlinește o nevoie emoțională. Poate că el ar pricepe mai bine supărarea lui Mary dacă ar purta următorul dialog.

„Mary, hai să facem dragoste”.

„De ce, George? Suntem gata să facem copii?”

Răspunsul lui Mary la propunerea lui George referitoare la sex ne ajută să observăm cât de nepotrivită este întrebarea lui George legată de conversație pentru multe femei. Nu este important despre *ce* anume discută. Ci *faptul* că stau de vorbă. Așa cum George consideră că sexul este ceva plăcut, așa și Mary are nevoie de conversație. Dar, la fel ca și în cazul sexului, există mai multe modalități de a face conversație, astfel încât să devină o experiență mai plăcută. Pentru cele mai multe dintre femei, cu cât e mai intimă conversația, cu atât mai bine.

George vede conversația drept un mijloc de a ajunge la un rezultat și nu finalitatea în sine. Așa că stă de vorbă cu Mary numai dacă este vreo problemă de rezolvat. Dacă vrea să afle de ce contul din bancă a scăzut, poți fi sigur că va sta de vorbă cu Mary, dar nu e dispus să-i vorbească despre cât de bine arată ea azi sau să o întrebe cum se simte după răceala pe care a avut-o săptămâna trecută. Femeile înțeleg că o conversație are scopuri practice, dar au și zile mai grele, când le explică soților că lor le place pur și simplu să stea de vorbă cu ei despre aproape orice, în special despre chestiuni personale.

Cum te simți? Ce probleme te frământă? Cum pot să te ajut să treci peste ele? Acesta este tipul de conversație care ajută cuplurile căsătorite să se iubească. În caz contrar, persoana a cărei nevoie de conversație intimă nu este satisfăcută, ajunge să se implice într-o relație extraconjugală.

Conversația intimă și problema exprimării critice

Charlotte a ajuns la serviciu un pic mai devreme, ca

să termine ceva ce ar fi trebuit să finalizeze în ziua precedentă. Șeful ei, Jack, credea că trebuia îmbunătățit conținutul unui proiect de care ea se ocupa, așa ca fost nevoită să-l rescrie. Steve s-a oprit la biroul ei cu o ceașcă de cafea – neagră, așa cum îi place ei.

„Mulțumesc. Deci și tu ai ajuns devreme azi”, a remarcat ea.

„Mda, am ocazia astfel să mă relaxez puțin înainte să încep treaba. Tu ce mai faci? Am auzit la telefonul fără fir că Jack a fost cam exagerat ieri”.

„Mă descurc eu cu Jack”, a răspuns ea. „Ceea ce mă supără cu adevărat în dimineața asta este soțul meu”.

Charlotte și Steve poartă o conversație intimă. El și-a arătat interesul față de sentimentele ei, și-a manifestat grija față de ea (cafeaua) și o sprijină, deși asta ar însemna să fie și critic cu șeful ei (care este, în același timp, și al lui). Ea își absolvă însă șeful de orice vină și își concentrează atenția asupra soțului, pe care îl consideră cea mai mare sursă de nefericire.

Aș avertiza-o pe Charlotte să evite astfel de conversații cu Steve, căci acestea pot duce la înfiriparea unei aventuri. Ea ar trebui să poarte o conversație intimă doar cu soțul ei, Bill. Dar cred că-ți dai seama deja cât de puțin motivată este ea să-mi urmeze sfatul și să-și discute problemele cu el, când el se dovedește a fi cea mai mare dintre ele.

Conversația intimă concentrează atenția asupra a ceea ce simțim, gândim și facem. Este personală. Din când în când, Charlotte i-ar spune lui Bill că, dacă nu începe să-i acorde mai multă atenție, curând nu va mai fi prin preajma lui ca să aibă pe cine ignora. Dar el ar rezezi-o, spunându-i că nu are timp s-o audă „pălăvrăgind”. Asta ar duce, de obicei, la o ceartă, fiecare începând să îl insulte pe celălalt. Fără un partener empatic, dornic să ajute la rezolvarea problemelor conjugale, conversația intimă este imposibilă. Prin urmare, Charlotte preferă să stea de vorbă cu Steve.

Steve are un avantaj zdrobitor față de Bill, desigur, fiind capabil să poarte conversații intime cu Charlotte. Ea

nu este critică față de el. Ea e critică față de Bill. Așa că lui îi este ușor să stea de vorbă cu Charlotte despre problemele pe care le are ea cu soțul ei. Dacă ar fi fost vorba despre problemele pe care le-ar avea cu Steve, situația ar sta cu totul altfel. Conversația nu ar fi nici pe departe plăcută.

Când doi oameni se implică într-o relație extraconjugală, au foarte puține reacții negative unul față de celălalt. Criticile lor sunt îndreptate în mare parte asupra soților. Acest lucru le creează iluzia că sunt perfecți unul pentru celălalt și le aduce în conturile din Banca de iubire depozite mari.

Dar, până la urmă, fiecare cuplu, chiar și cele care au aventuri, ajung la dezamăgire. Nevoile emoționale nu sunt împlinite corect – sau chiar deloc. Se ajunge astfel la decizii care nu iau în considerare și sentimentele celuilalt. Comentariile ofensatoare ies pur și simplu din gură. Acestea, la fel ca și alte greșeli, creează probleme de cuplu ce trebuie rezolvate, în caz contrar existând riscul de a se pierde dragostea reciprocă.

Înainte de a fi nevoiți să se confrunte cu problemele tipice căsniciei, un cuplu implicat în aventură crede că are parte de o iubire necondiționată. Dar când apar conflictele, cum se și întâmplă mereu, ei nu le fac față, la fel cum nu au reușit nici în căsnicie, și devin dezamăgiți. „Poate că nu suntem suflete pereche până la urmă”. Conversația intimă tipică celor mai multe dintre relațiile extraconjugale nu se concentrează asupra problemelor ambilor amanți.

Însă, în căsnicie, conversația intimă *trebuie* să aibă de-a face cu problemele care îi afectează atât de mult pe parteneri. De fapt, partenerii au o influență atât de mare unul asupra celuilalt, încât două dintre cele mai bune întrebări pe care ar trebui să și le pună unul celuilalt sunt: „Ce am făcut ca să te simți atât de bine astăzi?” și „Ce am făcut de te simți atât de rău azi?”

Dacă vreunul dintre lucrurile pe care le fac îmi afectează soția, pe Joyce, în mod negativ, trebuie să știu ce anume, ca să elimin acel comportament și să fac ceva care

s-o bucure în schimb. Și invers, dacă fac ceva bine, trebuie să știu și asta, ca să continui sau chiar să aprofundez acel tip de comportament. Uneori nici măcar nu are rost ca membrii cuplului să se străduiască, deoarece, chiar și în condițiile în care sunt animați de cele mai bune intenții, pot declanșa probleme.

Ce a împiedicat-o pe Charlotte să aibă conversații intime cu soțul ei? Ce greșeli au făcut amândoi astfel încât ea să ajungă să se implice într-o aventură? Consider că aceste greșeli comune sunt *inamicii conversației intime*. Nu numai că împiedică partenerii să-și rezolve problemele pe care le au unii cu ceilalți, dar îi împiedică și să-și vorbească. Iar aceasta este o cauză majoră pentru retragerile din Banca de iubire.

Inamicii conversației intime»

Inamicul nr. 1. Pretențiile

Nimic nu e mai greșit decât să ai pretenția ca persoana de lângă tine să facă ceva. În realitate, am scris această carte ca să te ajut

= Al doilea lucru fără de care ea nu poate fi fericită... conversațiile intime = să ceri ceva de la celălalt și apoi să primești. Dar când cerințele tale se transformă în pretenții, ai luat-o pe calea care duce la retrageri din Banca de iubire.

Ori de câte ori emiți o pretenție, îi spui soțului că nu-ți pasă cu adevărat de ceea ce simte el atunci când îți împlinește dorința. Tu vrei ceva și asta e tot ce contează. Bineînțeles că vei găsi 50 de motive care să justifice de ce soțul ar trebui să-ți ofere ceea ce-ți dorești. Dar esențial este că acele pretenții nu îi dau niciun drept de a refuza partenerului. Ele distrug conversația intimă și retrag unități de iubire. Se mai întâmplă însă ceva: e *și mai puțin* probabil faptul că vei și obține ceea ce vrei mai târziu. Chiar dacă reușești să-ți forțezi partenerul să se supună comenzilor tale de această dată, poți să pariezi că el sau ea va fi în gardă data viitoare și va ataca. Pretențiile nu sunt numai inamicul conversației intime, ci și niște căi stupide de a încerca să obții ce vrei sau ce ai putea avea nevoie,

chiar și în condițiile în care meriți acel lucru.

Charlotte are niște nevoi îndreptățite pe care soțul ei, Bill, ar fi trebuit să i le îndeplinească. Dar felul în care ea a încercat să-i atragă atenția l-a îndepărtat. În loc să-l încurajeze să i se plângă, ea a preluat controlul. A încercat să-l forțeze să-i îndeplinească nevoile pretinzând ca el să se conformeze. Nu a funcționat în cazul ei și nu va merge nici pentru tine.

O abordare mai bună a oricărei probleme conjugale este să întrebi: „Ce-ai zice să mă ajuți să rezolv o problemă care mă frământă?”. Acest mod de exprimare transmite grija față de soț, dorința de a negocia și rugămintea ca și partenerul să aibă grijă de tine – elemente esențiale ale conversației intime. Pe de altă parte, pretențiile transmit exact opusul.

Inamicul nr. 2. Lipsa de respect

O cale singură de a pune capăt conversației intime este să spui ceva considerat a fi lipsit de respect. Chiar și banalul gest de a da ochii peste cap după un comentariu al partenerului poate pune punct unei serii care, până atunci, a fost chiar plăcută. Este o lecție pe care unii parteneri par să nu o învețe niciodată.

Să eviți lipsa de respect în căsnicie nu înseamnă că trebuie să fii de acord cu tot ceea ce spune sau face partenerul. De fapt, în majoritatea căsniciilor de succes există și conflicte. Dar felul în care contrazici nu trebuie să fie ofensator.

„Păi dacă eu chiar *nu* respect părerea soției”, aud adesea, „ce să mai spun atunci?”

Răspunsul meu are implicații logice și emoționale: *indiferent de ceea ce simți, nu spune nimic lipsit de respect*. Este o chestiune emoțională înțeleaptă, deoarece lipsa de respect cauzează retrageri masive din Banca de iubire și, adesea, blochează conversația intimă. Și e o chestiune logică deoarece lipsa de respect împiedică cuplurile să găsească soluții reciproc agreeate la problemele lor. În loc să pășească pe teren normal, discuțiile degenerază în certuri sau se sfârșesc în

momentul în care unul dintre soți pleacă ofensat.

Când Bill i-a spus lui Charlotte că nu are timp s-o audă „pălăvrăgind”, ea i-a răspuns imediat printr-o retragere emoțională și a refuzat să se mai culce în același pat cu el. De cele mai multe ori, acesta este efectul lipsei de respect asupra căsniciei.

Uneori însă, partenerii de cuplu își arată lipsă de respect fără intenție. Ei cred că judecata le reflectă pur și simplu părerea sinceră. Dacă Charlotte îi cerea mai multă atenție lui Bill, el îi răspundea: „N-ar trebui să depinzi atât de mult de mine”. Este un alt mod de a fi lipsit de respect, deoarece vine cu o remarcă nepotrivită ca urmare a solicitării ei – a greșit pentru că a vrut să i se dea mai multă atenție. Dacă ea s-ar fi arătat ofensată de un astfel de comentariu, el ar fi făcut o altă afirmație lipsită de respect: „Ești prea sensibilă”. Chiar dacă el poate nu se consideră lipsit de respect, conversația lor suferă o lovitură fatală. Dat fiind că lipsa de respect poate fi neintenționată și prost înțeleasă, dacă e să se pună vreodată o întrebare referitoare la ce anume face un comentariu să fie lipsit de respect, atunci am o cale foarte simplă de

= Al doilea lucru fără de care ea nu poate fi fericită... conversațiile intime = a răspunde. Dacă partenerul tău consideră că tot ceea ce spui este lipsit de respect, atunci chiar așa e.

Inamicul nr. 3. Exprimarea furiei

Oricât de dăunătoare sunt pentru conversația intimă, pretențiile și lipsa de respect pot fi nevinovate. Partenerii nu vor neapărat să se rănească unul pe celălalt când fac apel la acești inamici – ci pur și simplu așa se întâmplă. Dar exprimarea furiei este întotdeauna *intenționată*, scopul fiind acela de a răni partenerul. Așa că atunci când partenerii sunt furioși, ar trebui să nu spună absolut nimic până când nu se calmează, căci orice ar spune va fi abuziv – și lipsit de logică. Da, lipsit de logică. Crede-mă pe cuvânt, în calitate de psiholog, când oamenii sunt furioși, manifestă o stare de nebunie temporară și ar trebui să nu

spună nimic până când nivelul furiei nu scade.

Exploziile de furie nu-și au locul în mediul vostru de viață, fiindcă sunt distructive pentru mariaj. Căsnicia ar trebui să fie o relație de grijă și protecție reciprocă. Furia te transformă în cea mai mare amenințare pentru partener. Orice ai vrea să-i spui partenerului când ești furios, mai bine renunță. Dacă ai avea ocazia să vezi un film în care să fie înregistrate exploziile tale de furie, ai fi de acord cu mine, cu siguranță.

Inamicul nr. 4. Accentul pus pe greșelile partenerului trecute sau prezente

Greșelile sunt normale în viață și, mai ales, în căsnicie. Ori de câte ori nu reușim să profităm de ocazie și să ne facem fericit partenerul – sau dacă facem ceva care îl supără – greșim.

Greșelile pot fi însă greu de dovedit. Ceea ce o persoană consideră a fi greșit, altele i se poate părea corect sau, cel puțin, justificabil, din alt punct de vedere. O aventură cu Steve ar fi una dintre cele mai mari greșeli pe care le-ar fi putut face Charlotte.

Bill o va privi cu siguranță ca pe o greșeală, dar ea e foarte puțin probabil să o vadă la fel câtă vreme are loc – și chiar și după aceea. De fapt, probabil că ea va da vina pe Bill pentru aventura ei.

Dacă e greu de stabilit cine e vinovat pentru ceva atât de ofensator precum o relație extraconjugală, îți dai seama cât de dificil ar fi pentru ceva mai puțin supărător? Și totuși e ceva frecvent ca soții să se agațe de greșelile fiecăruia și să se certe căutând a cui este vina pentru problemele lui.

Dacă Bill ar fi bombardat-o constant pe Charlotte cu afirmații care să-i aducă aminte cât de mult a suferit el din cauza aventurii ei și cât de greu îi este s-o ierte, ea nu ar fi rămas prea mult timp prin preajmă. Și poate că nu ar mai fi rămas deloc în acel mariaj. El ar fi alungat-o. Exact așa se întâmplă când te agăți de greșelile celuilalt. Vă respingeți din punct de vedere emoțional, dacă nu chiar și fizic. Nu e nimic greșit în a exprima faptul că partenerul a

făcut ceva care te-a supărat. Inamicul la care mă refer este „accentuarea” greșelii. Dacă tot continui să o aduci în discuție, să o repeți iar și iar, ea va distruge conversația intimă.

Dacă soția mea, Joyce, îmi spune că am făcut ceva care o deranjează sau a ofensat-o, iau afirmația ei ca pe ceva important. Până la urmă, ea știe cel mai bine ce simte. Când face un asemenea comentariu, scoate la iveală impactul comportamentului meu asupra sentimentelor ei. Dacă îmi pasă de ceea ce simte, vreau ca ea să mă ajute să învăț cum să mă comport în așa fel încât să-i satisfac nevoile. Dar dacă, după ce accept afirmațiile ei ca fiind adevărate, ea continuă să se agațe de greșelile mele, mă face să devin defensiv. În loc să vreau să rezolv problema, evit orice altă discuție pe acest subiect. Este un inamic al conversației intime. A treia lege a căsniciei a lui Harley este următoarea:

Partenerii grijulii conversează cu grijă.

Prietenii conversației intime

Cei patru inamici cu care ți-am făcut cunoștință descurajează conversația intimă. Acum aș vrea să-ți prezint patru prieteni care o încurajează. Doi dintre ei au de-a face cu conținutul, iar doi cu regulile de etichetă.

Prietenul nr. 1. Conversația de informare, analiză și înțelegere

Unul dintre cele mai valoroase roluri ale conversației matrimoniale este acela de a crea apropiere emoțională. Ideal este ca partenerii să stea de vorbă într-un mod pozitiv și încurajator. Cu cât aflați mai multe lucruri unul despre celălalt și folosiți informațiile pentru a vă sprijini reciproc, cu atât devine mai intimă conversația. Dacă aveți o relație defensivă, în care conversația tinde să fie mai degrabă critică decât ajutătoare, s-ar putea să vă *dezinformați* unul pe celălalt. S-ar putea să *descurajați analiza*. S-ar putea să vă *temeți să fiți înțeleși* de către partener. Aceste slăbiciuni obișnuite duc la eșecul serios și uneori dezastruos în a vă adapta astfel încât să îi îndepliniți partenerului de viață necesitățile. Dacă vă doriți

un mariaj satisfăcător, trebuie să vă folosiți de conversație pentru a vă *informa, investiga și înțelege* reciproc.

Informați-vă asupra propriilor sentimente, interese și activități. Răspundeți la fiecare întrebare cu sinceritate și respect. Oferiți informații la care partenerul nici nu ar îndrăzni să se gândească. Păstrați o ordine a activităților zilnice și a planurilor de viitor și împărtășiți-o cu celălalt. Spuneți-i partenerului parolele de la telefon, rețelele de socializare și de la e-mailuri și nu ștergeți nimic până când celălalt nu are ocazia de a vă urmări activitatea. Fiți complet transparenți cu celălalt – nu țineți secrete.

Analizați-vă sentimentele personale, interesele și activitățile fără a emite pretenții, fără lipsă de respect și fără a vă manifesta furia, atunci când auziți ceva ce simțiți că ar trebui schimbat. Dacă vă criticați sau ridiculați partenerul în momentul în care vă destăinuie secrete personale, va fi mult mai greu să se exprime în viitor. Mai degrabă încurajați-vă reciproc să fiți deschiși și vulnerabili, fiind respectuoși și sensibili.

Înțelegeți sentimentele, interesele și activitățile celuilalt. Cum ajunge partenerul să fie fericit sau supărat și oare are acel lucru efectul respectiv? Aflați care sunt butoanele fiecăruia de „cald” și „rece”, astfel încât să puteți să faceți tot posibilul de a evita ce e mai rău. Una dintre cele mai importante metode de a vă manifesta grija față de partenerul de viață este să reacționați făcând mici schimbări de comportament care să îi facă plăcere și care să îl scutească de o eventuală suferință.

Prietenul nr. 2. Interesul față de temele favorite de conversație ale celuilalt 9

În experiența mea de consilier de cupluri, am descoperit că până și cei mai introverți dintre oameni devin vorbăreți când discută anumite subiecte. Femeile observă cum soții lor tăcuți» **9**

Intră imediat în formă atunci când au prin preajmă câțiva amici bărbați.

La un moment dat, am consiliat o femeie care era la un pas de divorț, deoarece nu mai putea să accepte

tăcerea soțului. La mine în birou însă, când ne aflam acolo doar noi doi, bărbatul nu a avut nicio problemă să poarte o conversație. Când ni s-a alăturat și soția lui, a devenit nefiresc de tăcut. Una dintre probleme era tendința soției lui de a folosi toți inamicii conversației (pretenții, lipsă de respect și accentul pus pe greșelile din trecut) când stătea de vorbă cu el. Și mai era o problemă. Ea nu vorbea niciodată despre teme care să îl intereseze și pe el. În scurta conversație pe care am purtat-o cu acel bărbat, am putut să identific mai multe teme pe care el le-a adus în discuție. Odată ce aceste subiecte au fost abordate cât soția lui nu era în încăpere, a vorbit cât a vrut. După ce ea a încetat să mai folosească inamicii conversației intime și a început să vorbească și despre subiectele lui preferate, a

= Al doilea lucru fără de care ea nu poate fi fericită... conversațiile intime putut și el să țină pasul până la sfârșitul dialogului. În timp, varietatea subiectelor de discuție s-a lărgit, incluzându-le și pe cele care o interesau pe ea în mod special.

Încurajez cuplurile să afle care sunt temele preferate de discuție ale celuilalt, chiar dacă nu sunt de interes reciproc. Educația face ca majoritatea temelor să fie mai interesante. Cu cât înveți mai mult despre ceva, cu atât devii mai curios.

Prietenul nr. 3. Echilibrarea conversației

9

Echilibrul este prima regulă de etichetă pentru conversația intimă. S-a scris mult despre cum poți ajunge să fii un bun ascultător, dar este la fel de important să fii și un bun orator. Este și motivul pentru care primii prieteni ai conversației pe care i-am menționat au fost *informarea* și *analiza*.

Oferi informație și primești informație. Dacă o conversație nu este astfel echilibrată, nu este conversație intimă. În cazul pe care l-am prezentat, am estimat durata de timp de dialog între soț și soție. Dintr-o conversație de vreo 10 minute, ea trebuia să-i aloce lui cam 5 minute. La început, ea se aștepta ca el să nu spună nimic în acest

răstimp. Dar, odată ce a încetat să-l mai critice și vorbeau despre teme de interes pentru el, soțul nu a avut probleme în a umple jumătatea lui de timp din cele 10 minute. Unii parteneri strică echilibrul prin prostul obicei de a întrerupe, înainte ca celălalt să-și termine ideea, ei vin cu un gând al lor. Acest obicei prost nu este doar inadecvat pentru eticheta conversațională, ci îi și împiedică pe cei oarecum introvertiți să-și mai amintească unde au rămas cu dialogul. Întreruperile pot pune capăt unei conversații până atunci plăcute.

De obicei, oamenii care au probleme în a menține o conversație au nevoie de câteva secunde pentru a relua ce aveau de spus. Am efectuat un studiu, la un moment dat, în care am comparat tiparele conversaționale ale persoanelor sociabile cu cele ale celor reținute. Am descoperit că persoanele sociabile vorbeau cu cele sociabile și reținuții cu reținuți, conversația tindea să fie echilibrată și ei își spuneau cam același număr de cuvinte unul celuilalt. Problema a apărut atunci când sociabilii stăteau de vorbă cu reținuții. Așa cum te-ai fi așteptat, primii dominau conversația. Apoi i-am atenționat pe cei sociabili să evite să-i întrerupă și să le ofere partenerilor de dialog reținuți câteva secunde pentru a-și începe propoziția. După multă practică, sociabilii și reținuții au învățat să echilibreze conversația. Am utilizat rezultatele celui 9 9

studiu pentru a încuraja partenerii sociabili să le ofere soților lor mai reținuți un pic de timp să-și adune gândurile. În unele cazuri, i-am sfătuit să folosească un cronometru pentru a limita timpul în care fiecare are de vorbit (câte cinci minute fiecare, într-o conversație de 10 minute). Acest lucru îi ajută pe partenerii sociabili să înțeleagă cât de mult îi împiedică pe cei mai reținuți de felul lor să dea frâu liber discuției.

Cei care monopolizează conversația îi reduc la tăcere pe partenerii lor de discuție. Prin urmare, dacă vrei să porți o conversație plăcută, fii sensibil la dreptul celuilalt de a-și spune părerea. Partenerul tău ar putea avea nevoie de două sau trei secunde ca să înceapă o propoziție, dar

acordă-i oricât de mult timp are nevoie. Și nu uita să aștepți până când partenerul își termină ideea înainte să faci vreun comentariu.

Prietenul nr. 4. Atenția totală acordată partenerului de viață

Una dintre cele mai rapide metode pentru bărbați de a-și înfuria soțiile constă în a purta cu ele o discuție în timp ce urmăresc un meci de fotbal. Ea se supără deoarece el nu este atent. El este mai interesat de meciul de fotbal. Ea e ofensată căci el a încălcat cea de-a doua regulă de etichetă a conversației intime. Este vorba despre *atenția totală*.

Soții încalcă, desigur, această regulă chiar și pentru cauze mult mai puțin importante decât meciul de fotbal. Multe soții mi

Al doilea lucru fără de care ea nu poate fi fericită... conversațiile intime = se plâng că soții lor nu ascultă ce au ele de zis. Unii chiar ațipesc în timp ce soțiile vorbesc.

Una dintre cauzele pentru care atenția totală lipsește în conversațiile multor cupluri este faptul că nu sunt prezenți nici ceilalți prieteni ai conversației intime. Cei doi nu stau de vorbă despre ceea ce li se întâmplă sau simt, nici despre teme de interes comun. Iar conversația nu este echilibrată.

Acestea fiind spuse, atenția totală va presupune multă practică probabil, mai ales pentru bărbați. Un bărbat ar trebui să se uite în ochii soției în timp vorbesc despre relația lor – un indicator cert că el îi acordă ei atenție.

După cum am spus mai devreme, în acest capitol, recomand ca, săptămânal, fiecare cuplu să-și acorde 15 ore pentru a-și putea oferi unul celuilalt atenție totală. Când le cer cuplurilor să noteze aceste durate de timp, aștept de la ele o estimare zilnică, atât de la soți, cât și de la soții. Aproape inevitabil, estimarea ei referitoare la timpul de atenție totală primit este mai mică decât a lui. Și asta pentru că femeile știu mai bine decât bărbații ce înseamnă cu adevărat atenția totală. Femeia tinde să ofere o

estimare mai precisă, deoarece ea este cea care are nevoie mai mult decât el de împlinirea necesității de conversație intimă.

Cum să procedezi în cazul în care ai un job care presupune să lipsești noaptea de acasă

Dacă soțul este nevoit să călătorească prin natura meseriei, telefonul ajută la păstrarea comunicării și a apropierii. Dar, chiar dacă el sună acasă în fiecare seară, când se întoarce, e ceva obișnuit ca soția să aibă nevoie de o zi sau două pentru a restabili legătura. Femeile căsătorite cu bărbați care călătoresc des îmi spun frecvent cât de greu le este să se adapteze la revenirea acasă a soților. Una dintre ele spunea: „Îmi ia ceva timp să mă simt din nou apropiată de el, astfel încât să facem din nou dragoste”.

Iată de ce recomand ca, la revenirea dintr-o călătorie, cuplul să facă în așa fel încât să găsească o bonă pentru copii și să petreacă măcar patru ore împreună, pur și simplu pentru a reface legătura dintre ei, să își exprime afecțiunea și să stea de vorbă. În caz contrar, se prea poate ca ea să aibă nevoie de câteva zile înainte să se simtă suficient de apropiată de el încât să poată face dragoste – și până atunci el pleacă în altă delegație.

Multe cupluri dintre cele pe care le consiliesc (dacă nu majoritatea) au probleme conjugale cauzate de locul de muncă. Meseriile care presupun multe deplasări, precum vânzările, aviația și funcțiile executive au un impact devastator asupra mariajului. Venirile și plecările partenerului îngreunează, dacă nu chiar fac imposibilă, misiunea femeii de a păstra simțul unicității. Când *ambii* parteneri călătoresc în mod regulat, provocarea de a rămâne legați emoțional e de două ori mai mare. Este și motivul pentru care relațiile extraconjugale sunt frecvente atunci când soțul și soția nu-și petrec mereu nopțile împreună.

Trucuri de conversație pentru soți și soții

Ca un soț grijuliu ce este, bărbatul conversează cu soția lui într-un fel care-i permite ei să-și dezvăluie cele

mai profunde sentimente. Prin intermediul conversației, el învață cum să-i îndeplinească multe dintre nevoi. Conversația însăși îndeplinește una dintre cele mai importante necesități conjugale. Femeia vrea ca bărbatul să stea de vorbă cu ea pur și simplu.

Voi încheia acest capitol cu o listă care rezumă felurile în care poți avea grijă de partener acordând atenție conversației intime. Iată despre ce este vorba:

Amintiți-vă de perioada de dinainte de căsătorie. Amândoi aveți în continuare nevoie să vă arătați unul altuia același interes intens în ceea ce aveți de spus, mai ales referitor la sentimente.

Femeia are o nevoie profundă de a se angaja în conversații care privesc preocupările și interesele ei cu cineva care – din punctul ei de vedere – ține foarte mult la ea.

Bărbați, dacă meseriile voastre vă țin departe de casă pe timpul nopții sau mai multe zile la rând, gândiți-vă să vă schimbați locul de muncă. Dacă nu puteți, găsiți metode de a restabili intimitatea căsniciei de fiecare dată când reveniți acasă după o absență îndelungată, astfel încât soția să poată începe să se simtă din nou bine alături de voi. (Dacă soția e cea care călătorește mult, se aplică aceleași principii.)

1. Obișnuiți-vă să petreceți exclusiv împreună 15 ore săptămânal, oferindu-vă atenție totală. Petreceți mare parte din acest timp având conversații intime.
2. De reținut că majoritatea femeilor *se îndrăgostesc* de bărbați care își fac timp să stea de vorbă și să fie afectuoși cu ele. Ele *rămân îndrăgostite* de bărbații care continuă să le îndeplinească aceste nevoi.
3. Considerentele financiare nu ar trebui să te împiedice să-i îndeplinești soției nevoia de conversație intimă. Dacă locul tău de muncă nu-ți lasă prea mult timp pentru a sta cu ea de vorbă, atunci îți distruge căsnicia. Locul de muncă ar trebui să sprijine mariajul, nu să-l distrugă.
4. Nu emiteți pretenții unul față de celălalt.
5. Nu fiți lipsiți de respect niciodată. Respectați sentimentele partenerilor și opiniile lor, mai ales atunci

când ale voastre sunt diferite.

6. Nu spuneți niciodată nimic atunci când sunteți furioși. Nu readuceți niciodată în discuție greșelile celuilalt și nu vă agățați de ele.
7. Conversați pentru a vă *informa, analiza și înțelege* reciproc.
8. Dezvoltați-vă interesul pentru subiectele preferate de discuție ale celuilalt.
9. Învățați să vă echilibrați conversația. Evitați să vă între

9 9 9 9 9

rupeți și încercați să vorbiți fiecare în mod egal.

Oferiți-vă reciproc atenție totală în timpul conversației.

Când un soț îi împlinește soției nevoia de conversație, ei vor ajunge să se înțeleagă mai bine și vor învăța ce au de făcut pentru a împlini nevoile de bază ale celuilalt. Acest lucru le permite celor doi să facă depozite masive în Banca de iubire, ceea ce creează și susține dragostea romantică reciprocă. Conversația intimă vă face irezistibili.

Întrebări pentru el

Îți petreci suficient timp vorbind cu soția despre preocupările ei personale? Îi acorzi săptămânal măcar 15 ore de atenție totală? Dacă nu, de ce?

Încerci să înțelegi mai bine care sunt subiectele de discuție preferate de soția ta? Ce îmbunătățiri ai putea aduce?

1. Apelezi la vreunul dintre „inamicii conversației intime”? Dacă da, cum te-ai putea schimba?

Întrebări pentru ea

Îți lipsesc conversațiile de calitate pe care le purtai cu soțul tău în perioada de dinainte de căsătorie? Dacă da, cum le poți readuce în viața voastră?

Dacă stați departe unul de celălalt câteva nopți, te simți ruptă de soțul tău? O scurtă perioadă de câteva ore de „readaptare” te-ar ajuta la reîntâlnirea cu el?

1. Ce interese aveți în comun tu și partenerul? Ce poți face tu pentru a înțelege subiectele lui preferate de discuție?

De reflectat împreună

Vă împiedică inamicii conversației intime să stați de vorbă

atât de des precum ar trebui? Dacă da, ce puteți face pentru a-i elimina?

Domină prietenii conversației intime discuția voastră?

Dacă nu, ce puteți face pentru a-i pune la treabă?

Cum vă puteți rearanja programul astfel încât să vă permiteți să vă acordați reciproc cele 15 ore de atenție totală pe săptămână? Ar putea fi utilizat mai bine timpul pe care-l petreceți acum pentru a face altceva?

Al doilea lucru fără de care el nu poate fi fericit... o companie relaxantă

„Bună, Cindy, Alan sunt”.

„Bună! Ce drăguț din partea ta că ai sunat”. Vocea ei suna cald și îmbucurător.

„Am bilete la meciul dintre Bruins și Bears, de la Rose Bowl, pentru sâmbătă. Ai vrea să vii cu mine?”

„Sigur că da! La ce oră?”

Au stabilit întâlnirea, iar, după ce a închis telefonul, Alan s-a surprins zâmbind. Se cunoșteau deja de o lună și ieșiseră împreună de două ori. Acum era însă prima „ieșire sportivă”, așa că Alan e foarte încântat că ea este atât de dornică să îl însoțească.

Au petrecut foarte bine la meci. Cindy părea să știe o mulțime de lucruri despre fotbal, despre ce se întâmpla pe teren și chiar au comentat câteva faze de joc după aceea, la cafea.

În toamna aceea, au mers împreună la mai multe meciuri, dar și la filme. Gusturile lui Cindy în materie de cinematografie i-au plăcut lui Alan, iar idila lor progresa frumos. Pe la mijlocul iernii, Alan era convins că a găsit, în sfârșit, fata potrivită. Și, dacă mai avea nevoie de o confirmare, în weekendul în care mașina i s-a stricat de două ori, totul i-a devenit cât se poate de clar. A sunat-o pe Cindy să-i explice.

„Draga mea, îmi pare rău. Mașina mea nu pornește și tot încerc să o repar, ca să am cu ce să merg luni la serviciu”.

„Oh, nu-i nimic. Ce zici, îmi iau colega de apartament și venim să-ți dăm o mână de ajutor? Aduc cafea și niște

sandvișuri”.

Reparația mașinii s-a transformat într-una dintre cele mai frumoase întâlniri de până atunci. Cindy îi dădea la mână ustensilele lui Alan și se făcea utilă, în timp ce conversau despre cele mai noi modele de autoturisme. *Fata asta, s-a gândit Alan, este cu adevărat specială.*

Și-au planificat nunta pentru prima săptămână din luna mai. În luna de miere, au fost la munte, unde au făcut împreună o mulțime de drumeții. Vara a trecut într-o clipă, cu câteva excursii la mare și totul mergea foarte, foarte bine - până când a început etapa la fotbal. În ultimul moment, Cindy l-a refuzat pe Alan și nu s-a dus cu el la partida pe care UCLA o disputa în Arizona. Până la finele sezonului, singurele meciuri la care a mai fost cu el au fost cele cu echipa statului Oregon și marele derby împotriva Universității din Carolina de Sud. Așa că, într-o seară, la cină, la începutul lui decembrie, Alan a început să discute cu Cindy despre asta. „Credeam că-ți place fotbalul”, s-a plâns el.

„Vai, dragul meu, dar îmi place. Cred, totuși, că nu-l savurez la fel de mult ca și tine. Câteva meciuri într-un sezon îmi sunt suficiente”, a replicat ea. „Oh”, spuse Alan apatic, nefiind sigur cum să reacționeze la această mărturisire neașteptată. „Intenționez să te întreb ceva”, continuă ea. „Muzeul de artă județean are o expoziție specială luna aceasta, a pictorilor renascentiști spanioli. Vrei să mergi cu mine?”

„Da, sigur, cred că da”, a răspuns Alan.

Pe parcursul anului următor, Alan a descoperit că lucrurile care îi plăceau lui și cele pe care Cindy le îndrăgea *cu adevărat* erau complet diferite. Interesul ei față de automobile s-a evaporat practic peste noapte și se considera norocos dacă ea se mai uita cu el la câte un meci de fotbal. Între timp, Cindy tot insista ca el să o ducă la mai multe muzee și, ocazional, la concerte sau la operă. Lui Alan nu-i plăcea deloc acest gen de cultură și, treptat, au ajuns în punctul în care făceau extrem de rar câte ceva împreună, exceptând ieșirile la cină, din când în când.

Cam la doi ani din momentul căsătoriei, au făcut un pact, să petreacă fiecare câte o după-amiază, săptămânal, el cu prietenii, ea cu prietenele. Alan ar fi preferat să petreacă mai mult timp „distractiv” cu Cindy, dar ea părea destul de încântată de pactul lor. Rănit și debusolat, Alan se întreba adesea: *Oare ce a făcut-o să se schimbe?*

Cât de importantă este compatibilitatea atunci când vine vorba despre activitățile recreative?

În timpul sesiunilor de consiliere, am auzit multe versiuni ale poveștii lui Cindy și Alan. Cindy nu s-a „schimbat” vreodată cu adevărat, desigur. Nu e ceva neobișnuit la femei, când sunt necăsătorite, să-și însoțească bărbații în activități interesante pentru ei. Se trezesc pur și simplu mergând la vânatoare, la pescuit, jucând fotbal și uitându-se la filme pe care niciodată nu le-ar fi ales. După căsătorie, soțiile pot încerca să-și atragă soții în activități mai pe placul lor. Dacă încercările lor eșuează, e posibil să-și încurajeze soții să continue activitățile lor recreative fără ele.

Este o alegere periculoasă, totuși, deoarece bărbații acordă o importanță surprinzătoare activităților recreative. În perioada întâlnirilor, compatibilitatea în materie de petrecere a timpului liber este de obicei un criteriu crucial pentru alegerea unei soții și bărbații presupun că miresele lor se vor transforma în parteneri de relaxare pe termen lung. În cele mai multe dintre cazuri, interesul ei în activitățile lui preferate ajută la depozitarea a suficiente unități în Banca de iubire, astfel încât să se ajungă la încheierea contractului căsniciei. Așa că atunci când o soție anunță, după

„Nevoile lui, nevoile ei. - căsătorie, că nu mai este interesată să-l însoțească la activitățile lui preferate și că ar trebui mai degrabă ca el să se bucure alături de prieteni, vestea vine ca un șoc. În plus, elimină una dintre cele mai importante căi pentru ea de a face depozite în Banca de iubire.

Cei mai mulți bărbați prețuiesc timpul petrecut pentru relaxare. Îl planifică, îl așteaptă și adesea

cheltuiesc ceva bani pentru a-l face cât mai plăcut. Stereotipurile prezentate la TV, reprezentând soți ieșiți cu prietenii la pescuit, care spun „Nimic nu te poate relaxa mai mult” tocmai demonstrează ceea ce am afirmat. Dar dosarele mele de consiliere dovedesc că rezultatele *pot* fi mult mai bune atunci când companionul soțului în timpul liber este soția. De fapt, printre cele cinci nevoi de bază ale bărbatului, *petrecerea timpului liber alături de partenera de viață este clasificată a doua după sex pentru bărbatul tradițional*.

Este atât de importantă că eu o consider o necesitate care *trebuie* să fie împlinită ca să susțină sentimentele de iubire în căsnicie. Oamenii mă pot contrazice, spunând că ei știu nenumărate cupluri căsătorite fericite ale căror interese recreative sunt total diferite. Dar acei oameni nu cunosc cuplurile respective în cele mai sincere momente ale lor. Am consiliat perechi de soți care și-au păstrat imaginea perfectă până la momentul divorțului și care și-au ascuns cu succes cele mai profunde nevoi, atât de ei înșiși, cât și de ceilalți, până când a fost prea târziu.

Uneori, gusturile în materie de relaxare reflectă nevoi personale profunde. În mod natural, bărbații și femeile par să aibă gusturi diferite când vine vorba de distracție. Mulți bărbați adoră activitățile recreative care implică mai mult risc, mai multă aventură și mai multă agresivitate decât femeile. Este tipic masculin să urmărească sporturi precum fotbalul, boxul, vânătoarea, pescuitul, deltaplanismul, scufundările, snowmobilingul și parașutismul. Ei tind să prefere filmele cu sex și violență și nu sunt deranjați de transpirație, de praf, de mirosul corpului sau de râgâieli, în timpul unei activități recreative. Majoritatea femeilor găsesc toate acestea teribil de neplăcute și lipsite de gust, preferând să se angajeze în activități mai liniștite, precum filme romantice, evenimente culturale, ieșiri în oraș la prânz sau la cină, dansul și – cea mai îndrăgită dintre toate – cumpărăturile. Ele tind să pună accentul mai mult pe interacțiunea socială decât pe activitatea în sine. Cu cine sunt este, de obicei,

mai important decât ce fac. Pentru majoritatea femeilor, o conversație de calitate poate fi un eveniment recreativ.

În mod obișnuit, femeia încearcă să își „schimbe în bine partenerul”, să-l facă să se bărbierească, să se îmbrace mai frumos, să vorbească mai tandru și așa mai departe. Când ea intervine în viața lui recreativă, el ar putea trage concluzia că ea vrea să spulbere singurele lucruri care îl mai țin în viață. El o iubește încă, dar ea începe să-i influențeze stilul. Ca să evite așa ceva, petrece din ce în ce mai mult timp în companie exclusiv masculină, ceea ce îi permite să facă ceea ce îndrăgește cel mai mult, fără constrângeri. Dar mai înseamnă și că cele mai plăcute activități ale lui se desfășoară fără soție. Iar șansa ei de a mai face depozite uriașe în Banca lui de iubire se pierde.

Cum se ajunge la despărțire

În povestioara noastră de la început, Alan era dezamăgit și se întreba de ce Cindy s-a schimbat. În unele căsnicii, un bărbat ca Alan abia ar aștepta să se uite singur la meciul echipei lui favorite și s-ar distra pe cinste.

Ceea ce i s-a întâmplat lui Alan nu este ceva neobișnuit. În cele din urmă, s-a înscris în liga de softball împreună cu câțiva amici, unde a cunoscut-o pe Hillary, mare iubitoare de sport. Au băut o cafea împreună, în vreme ce au discutat despre baseball și, cât ai zice pește, au devenit prieteni buni. (Până la urmă, campionatele de softaball țin luni de zile.) Dacă nu are grijă, Alan va ajunge să aibă o aventură cu Hillary, care pare să-i împlinească toate necesitățile recreative pe care Alan le așteaptă de la Cindy. Dacă povestea ajunge la finalul ei ironic, Alan va divorța de Cindy, ca să se căsătorească cu Hillary și-ai ghicit – ea va decide care concert sau, poate, meci de croquet este mai distractiv decât baseball-ul sau fotbalul. Am cunoscut bărbați care credeau, la fel de ironic, că, având o aventură, divorțând și apoi recăsătorindu-se vor scăpa de probleme.

Trebuie să subliniez faptul că bărbații ca Alan nu se aruncă, de obicei, într-o aventură din furie sau din răzbunare. Alan a fost rănit de schimbarea de atitudine a

lui Cindy, dar nici nu i-a dat dreptul de a reveni la interesele ei reale. Pericolul care sălăşluieşte aici constă în faptul că amândoi continuă pur şi simplu să se distanţeze. Această trăsătură frecventă poate duce la o relaţie extraconjugală sau la divorţ; un cuplu înţelept va evita această tendinţă a mariajului sau o va corecta încă de la început.

Şi mie mi s-a întâmplat înţeleg confuzia lui Alan şi a celorlalţi bărbaţi ca el puşi în faţa situaţiei în care soţia începe să se retragă din activităţile recreative de care s-au bucurat împreună odinioară. Şi eu am păţit-o. Spre exemplu, când eram mai tânăr, îmi plăcea să joc şah. Am început de la vârsta de patru ani şi chiar am ajuns preşedintele clubului de la universitate, unde eram în comitetul de conducere. După ce m-am însurat, am renunţat la turneele de şah, deoarece Joyce nu juca şi nici nu era interesată să înveţe. Şahul este un joc care consumă extrem de mult timp şi, oricât de mult l-aş fi iubit, am decis că ne puteam petrece timpul liber făcând ceva ce îndrăgeam amândoi. M-am gândit că ne-ar fi pe plac amândurora tenisul, din moment ce ne petrecuserăm nenumărate ore jucând în zilele în care o curtam. Dar, în primul an de căsnicie, Joyce m-a anunţat: „Bill, nu-mi mai place aşa de mult tenisul. Cred că aş prefera să ne petrecem altfel timpul liber împreună”.

Renunţarea lui Joyce la tenis a venit ca o surpriză totală pentru mine. Am stat şase ani împreună înainte să ne căsătorim şi

Al doilea lucru fără de care el nu poate fi fericit... o companie relaxantă = credeam că şi ei îi plăcea tenisul în aceeaşi măsură ca şi mie. Nu mi-am dat seama că ea juca doar pentru a fi cu mine. Dar, după ce ne-am căsătorit, s-a gândit ea, eram împreună oricum, chiar şi fără să trebuiască să facem lucruri care ei îi displăceau. Aşa că, la începutul căsniciei noastre, ea a făcut ce trebuia. Mi-a adus la cunoştinţă că tenisul nu era activitatea ei favorită şi că mai degrabă ar prefera să facem altceva împreună.

Era un punct de răscruce în mariajul nostru. Aş fi

putut să fac ceea ce mulți alți parteneri fac - să continui să joc tenis cu altcineva. În acel moment, probabil că Joyce s-ar fi obișnuit cu ideea, atâta vreme cât partenerul nou de joc ar fi fost prietenul meu, Steve. Dar nu am luat acea decizie. În loc de asta, am ales o altă cale. Am lăsat la o parte tenisul și am găsit noi activități pe care și eu, și Joyce să le îndrăgim. Am trecut de la tenis la volei și jucam în aceeași echipă. Și ne-am extins interesul și pentru filme, piese de teatru, concerte, ieșiri la cină, mers la sală, drumeții și plimbări în natură.

Pentru că atunci am hotărât să ne petrecem împreună timpul liber, și azi continuăm să facem la fel. Rezultatul ar fi putut fi altul dacă m-aș fi agățat cu dinții de tenis și șah și aș fi lăsat-o pe Joyce s-o apuce pe calea ei. Ne-am fi distanțat, fiecare experimentând cele mai frumoase momente de relaxare și distracție fără celălalt.

Când consiliesz cupluri căsătorite, nu pot să pun prea mult accentul pe riscul pe care și-l asumă soții atunci când își petrec timpul liber separat. În loc să facă depozite stabile în conturile fiecăruia din Banca de iubire, distrându-se împreună, cuplul cu interese recreative individuale pierde o șansă realmente unică. Ei își petrec unele dintre cele mai plăcute clipe în compania *altcuiva*, cu posibilitatea distinctă de a deschide un cont în Banca de iubire pentru acea persoană. Când soții nu reprezintă și partenerii favoriți de distracție, riscă nu numai să-și piardă dragostea reciprocă, ci să se și îndrăgostească de oricine se oferă să le devină parteneri, mai ales dacă persoana e de sex opus. Dacă vrei să ai o căsnicie împlinită, partenerul tău preferat de distracție *trebuie* să fie soțul.

Cum identifiți interesele recreative comune

Când explic importanța intereselor recreative comune cuplurilor care-mi trec pragul, unii nu au nicio problemă în a găsi câte ceva de făcut împreună. Alții, pe de altă parte, par să fie pierduți. Spun că sunt prea diferiți. Și „unde mai pui că *el* pur și simplu nu va renunța la golf” sau „*ea* trebuie neapărat să continue să meargă la clubul de lectură joia după-amiaza”. Drept răspuns la atitudinea

lor pesimistă, eu le spun: „Imaginați-vă că în jurul fiecăruia dintre voi a fost desenat un cerc invizibil pe ale cărui raze se află toate interesele voastre recreative și sursele voastre de distracție. Sunt mii – unele pe care le știți și altele care trebuie descoperite. În interiorul fiecărui cerc sunt sute de interese recreative peste care se sare – și pe care amândoi le îndrăgiți. Din nou, pe unele s-ar putea să le știți vag, dar cele mai multe dintre ele sunt încă un mister pentru voi. Din sutele de interese omise, trebuie să găsiți doar câteva, căci nu veți avea timp pentru toate. Odată ce le găsiți – să zicem cinci sau zece activități pe care amândoi sunteți dispuși să le faceți împreună în timpul liber – veți deveni unul pentru celălalt partenerul favorit de recreere”.

Ca să descopere aceste interese recreative omise, încurajez cuplul să completeze Inventarul de activități recreative (prezentat în anexa C). Este o listă de 125 de activități recreative cu spații în care fiecare partener indică cât de mult îi place sau displace soțului sau soției fiecare dintre ele. Punctajul este de la - 3 (foarte neplăcut) la + 3 (foarte plăcut). Cuplurile pot adăuga activități neincluse încă în listă și le pot puncta. Când lista este completată, poate include chiar și 200 de activități, fiecare cu punctaj din partea ambilor soți, cu activități care au fost punctate ca fiind plăcute (cel puțin + 2) de către ambii parteneri. Acest exercițiu duce de

— Al doilea lucru fără de care el nu poate fi fericit... o companie relaxantă obicei la întocmirea unei liste de 10 sau 15 activități pe care ambii parteneri le pot face împreună cu plăcere. În săptămânile care urmează, le cer să programeze fiecare dintre activități în timpul lor liber. Unele dintre aceste alegeri pot fi lucruri pe care el le îndrăgește ceva mai puțin decât ea și viceversa dar, în orice caz, ei vor depozita unități de iubire dat fiind că își petrec timpul liber împreună.

Eventual, ei își aleg cam cinci activități pe care le îndrăgesc cel mai mult. Nimeni nu poate face *tot* ce îi place în viață. Pur și simplu nu are timp suficient. Așa că

timpul liber al fiecărei persoane contează în luarea deciziilor privind activitățile distractive.

De ce să nu optați pentru acele activități pe care să le îndrăgiți amândoi și pe care să le puteți face împreună?

Partenerul preferat de distracție al soțului

Când un cuplu își concepe lista principală de activități pe care amândoi le agreează, apar multe surprize. Unele activități nu au fost experimentate niciodată, de niciunul dintre soți. Pur și simplu denumirea li se pare plăcută. Alte surprize sunt reprezentate de activități la care perechea nu s-a gândit că ar putea fi agreabile pentru ambii parteneri. Fiecare credea că celuilalt nu i-ar plăcea să le facă. Dar mai este o surpriză pe care cuplurile o descoperă: își dau seama că anumite activități pe care le fac deja împreună sunt neplăcute pentru unul dintre ei. Ce e de făcut cu ele?

După ce eu și Joyce ne-am căsătorit, ea știa deja ce avea de făcut cu tenisul – să îl elimine din viețile noastre. Dar sunt multe soții care nu pot lua această decizie. Mai degrabă merg la tenis cu soții lor, își sacrifică propria plăcere, astfel încât aceștia să fie fericiți. Cu alte cuvinte, depozitele din contul ei în Banca lui de iubire duc la retrageri în Banca ei.

Și un soț va încerca adesea să facă același lucru. El va face cu soția lui ceva ce îi place doar ei. În acele situații, el nu se angajează în activitățile recreative preferate și soția lui nu este partenerul lui favorit de distracție. El preferă o altă activitate și persoana care o îndrăgește la fel ca și el devine partenerul de distracție preferat. Dacă acea persoană este o femeie, căsnicia este supusă unui risc. Dar chiar și dacă partenerul lui e un bărbat, soția pierde oricum o oportunitate mare de a face depozite masive în Banca lui de iubire.

Când consiliesc cupluri care nu au învățat încă felul în care să fie parteneri de distracție preferați unul pentru celălalt, le dau o temă radicală:

Angajați-vă doar în acele activități recreative de care tu și soțul să vă puteți bucura împreună.

Le explic că pot chiar să se implice în diverse activități și separat. Dar până devin parteneri de distracție favoriți, trebuie să-și petreacă împreună tot timpul liber. Regula mea e dură, deoarece reliefează niște activități pe care un cuplu probabil le face deja împreună și, totodată, *toate* activitățile recreative pe care ei le fac separat și pe care doar unul dintre ei le îndrăgește. În ciuda dificultății, insist să se respecte această regulă de către cuplurile care nu au învățat încă să se bucure împreună de activitățile recreative.

Vă puteți imagina reacția unora. Sunt uluiți că îndrăznesc să le sugerez așa ceva! Asta înseamnă, spre exemplu, că un soț ar trebui să renunțe la *seara de fotbal de luni*, dacă soției lui nu-i face plăcere să i se alăture. Bărbații care credeau că încercam să-i ajut, încurajându-le soțiile să-i însoțească în activitățile lor preferate, s-au văzut puși în situația de a renunța definitiv la acele activități. Trebuie să recunosc că am pierdut încrederea câtorva oameni propunându-le această regulă. Mulți au simțit că s-a mers prea departe.

Dar după ce te gândești mai bine, trebuie să fii de acord cu mine, măcar dintr-un punct de vedere. Dacă ați găsi activități

Al doilea lucru fără de care el nu poate fi fericit... o companie relaxantă recreative de care atât tu, cât și soțul să vă bucurați împreună, la fel de mult ca de propriile activități favorite, cu siguranță se vor îmbunătăți și sentimentele reciproce. Acesta este și scopul meu. Ce este mai important, calitatea căsniciei sau *seara de fotbal de luni*? În unele cazuri, trebuie să faci o alegere. Această temă referitoare la angajarea în activități agreeate de ambii parteneri nu este totuși un garant al nefericirii și închistării. Din punctul meu de vedere, se traduce, pur și simplu, prin faptul că eu ar trebui să iau în considerare ceea ce simte Joyce, atunci când aleg o activitate recreativă dintre acelea pe care le îndrăgesc deja. De ce să am doar eu de câștigat, în detrimentul ei, când putem să câștigăm amândoi?

Sunt o mulțime de motive pentru care soții ar trebui să descopere activități recreative de care să se bucure împreună. Pentru unii, reflectă grija pe care ambii parteneri ar trebui să o aibă unul față de celălalt. Dacă unul dintre ei sacrifică plăcerea celuilalt, înseamnă că vrea să aibă de câștigat în detrimentul lui. De fiecare dată când se face câte un sacrificiu în căsnicie cu scopul de a mulțumi unul dintre parteneri, în acel moment soțului respectiv nu-i pasă de ceea ce simte celălalt.

Un al doilea motiv foarte important pentru a descoperi acele activități este faptul că ele rezistă în timp. Orice îndrăgiți tu și partenerul de viață va fi făcut împreună, cu siguranță. Vrei mai multă afecțiune? Exprimă-ți afecțiunea față de celălalt într-un mod reciproc plăcut. Vrei să faci dragoste mai des? Fă dragoste cu partenerul tău într-un fel reciproc plăcut. Vrei mai multă conversație intimă? Stați mai mult de vorbă, în intimitate, într-un fel plăcut reciproc. În mod similar, când vine vorba despre compania recreativă, dacă vrei să petreci mai mult din timpul liber împreună cu partenerul, asigură-te că amândoi îndrăgiți aceeași activitate în aceeași măsură.

Un al treilea motiv important pentru a deveni partenerul preferat de distracție al celuilalt este faptul că vă asigurați depozite reciproce în conturile din Banca de iubire - mai ales în ale lui. Unele dintre cele mai frumoase sentimente ale mele apar atunci când mă angajez într-o activitate recreativă. Dacă o împart cu Joyce, asociez acele trăiri cu *ea*, ceea ce îmi susține dragostea pe care i-o port. Dacă împart acea activitate cu o altă femeie, pierd ocazia de a-mi împărtăși dragostea pentru Joyce și risc să ajung să am sentimente de iubire pentru acea femeie.

Mulți soți, în special bărbații, consideră că tema mea este greu de pus în practică. Numai gândul că trebuie să renunțe la activitățile lor preferate, precum vânătoria sau fotbalul, le provoacă depresie. Pot să înțeleg acest lucru, deoarece bărbații au nevoie de relaxare pentru a-și putea continua viața. Ei se folosesc de activitățile din timpul liber pentru a-și reîncărca bateriile. Apoi vin niște

consilieri matrimoniali și le spun că nu au voie să facă exact ceea ce îi menține în formă.

Totuși, încurajez astfel de bărbați să încerce să pună în aplicare planul meu câteva luni, amintindu-le că nu le este interzis să își petreacă timpul liber în mod plăcut. Îi sfătuiesc pur și simplu să-și includă și soțiile și să aleagă activități care să le placă amândurora. Asta nu înseamnă să renunțe la toate plăcerile vieții. Bărbatul trebuie doar să înlocuiască, pur și simplu, obiceiurile vechi cu unele care pot fi împărtășite cu soția sau să o facă și pe ea să participe la cele care îi fac lui deja plăcere.

În timp ce se produc asemenea schimbări, soția ar trebui să se aștepte la posibilitatea ca renunțarea la un obicei recreativ să îl facă pe soțul ei să bată în retragere. La început s-ar putea să îi lipsească foarte tare. Iar ea s-ar putea întreba de ce a făcut o greșală atât de mare. Nu a intenționat nicio clipă să îl forțeze, deși își dorește compania lui. La jumătatea drumului lor împreună într-o activitate, ea s-ar putea să vrea ca el să revină la o activitate la care a renunțat, căci se simte vinovată pentru că i-a răpit ceva ce știe sigur că lui îi place și merită din plin să aibă.

Dar e posibil ca el să ajungă să îndrăgească activitățile care le plac amândurora chiar mai mult decât pe acelea pe care nu le

Al doilea lucru fără de care el nu poate fi fericit... o companie relaxantă = putea împărți cu soția. Și asta pentru că își petrece timpul satisfăcându-i soției mult mai ușor alte nevoi emoționale de bază, precum împlinirea sexuală. Dacă pentru unul sau pentru amândoi o activitate se dovedește a nu fi plăcută, nu trebuie să renunțe din prima la ea, ci să își acorde timpul necesar pentru a câștiga experiență.

Să presupunem că o soție merge la schi, ca să-și mulțumească soțul. Ea are nevoie de timp pentru a intra în formă și pentru a deprinde tehnicile care să o ajute. Dacă el o presează, ea s-ar putea să capete neîncredere și va renunța curând la acest sport. Dar, dacă el are răbdare, ei

s-ar putea să înceapă să-i placă. Oricum, dacă ea încearcă să schieze, câștigă experiență, dar dacă simte că nu îi place, ar trebui să aibă libertatea de a-i spune soțului: „Am încercat, dar nu mă atrage. Hai să încercăm altceva”.

Oferiți-vă timp pentru a ajusta totul din mers și a încerca lucruri noi. S-ar putea să aveți probleme în a vă acomoda la aceste schimbări, dar veți primi recompensele bine meritate de mariajul vostru. În cariera mea de consilier, am întâlnit cupluri care își limitează activitățile recreative la cele care sunt într-un procent foarte mare de compatibile, făcând astfel și depozite de unități în Banca lor de iubire.

Activitățile recreative incluse în timpul în care partenerii își acordă atenție totală unul altuia în capitolul precedent, v-am încurajat să petreceți minimum 15 ore săptămânal, oferindu-vă reciproc atenție totală. Contextul acelei recomandări era conversația intimă, așa că s-ar putea să fi rămas cu impresia că ar trebui să stați de vorbă 15 ore în fiecare săptămână. Dar nu conversația este singura cale de a obține atenția totală. De fapt, intimitatea care rezultă din atenția totală este de obicei obținută dintr-o combinație a celor patru nevoi emoționale împlinite – primele două nevoi emoționale ale majorității femeilor, afecțiunea și conversația intimă, și primele două nevoi emoționale ale majorității bărbaților, împlinirea sexuală și compania recreativă.

Nu ar trebui să fie surprinzător faptul că femeile definesc o experiență romantică altfel decât bărbații. Pentru majoritatea femeilor, o seară romantică le împlinește nevoia de afecțiune și de conversație intimă – o cină, dans și o plimbare sub lumina lunii, completate cu gesturi de tandrețe și conversație stimulantă. Bărbații, pe de altă parte, găsesc romantism în împlinirea sexuală și în compania recreativă – un meci de fotbal la TV cu o partidă de sex la pauză!

Niciuna dintre perspectivele romantice nu funcționează foarte bine pentru sexul opus. Așa că, înainte de căsătorie, majoritatea femeilor și bărbaților combină

toate cele patru necesități într-o experiență romantică. Astfel, atât nevoile femeilor, cât și ale bărbaților sunt împlinite. Dar, după căsătorie, soții se lenevesc și nu își mai complică viața. Femeile găsesc timp pentru afecțiune și pentru conversații intime, însă sunt prea obosite pentru împlinirea sexuală sau pentru compania recreativă. Pe de altă parte, bărbații pot lăsa aproape orice la o parte pentru împlinirea sexuală și pentru compania recreativă, dar nu-și pot încadra afecțiunea și conversația intimă în programul și așa încărcat.

Nu faceți o asemenea greșeală în mariajul vostru. Amândoi aveți nevoi emoționale intime care trebuie împlinite de celălalt. Dar ele diferă și veți fi tentați să treceți cu vederea nevoile partenerilor. Împlinind patru dintre aceste nevoi la o singură întâlnire, veți vedea că amândoi o veți considera romantică și veți face depozite masive în Banca de iubire.

Dacă vă raportați la momentele în care vă acordați atenție totală unul altuia, veți observa că unele dintre activitățile recreative nu pot fi luate în considerare în cele 15 ore. Asta nu înseamnă să nu vă angajați împreună în acele activități. Doar că, atunci când planificați ce e de făcut în aceste ore, trebuie să vă asigurați că acea activitate nu vă distrage atenția de la celălalt. Spre exem

— Al doilea lucru fără de care el nu poate fi fericit... o companie relaxantă

piu, dacă vă concentrați atenția asupra unui film sau a unei emisiuni televizate, acea activitate nu ar trebui luată în considerare ca parte a timpului în care v-ați propus să vă acordați atenție totală unul altuia. Dar, dacă în timpul emisiunii, vă exprimați afecțiunea unul față de celălalt, atunci contează. Orice activitate recreativă care înlesnește tandrețea, conversația intimă și chiar împlinirea sexuală este o bună alegere. Dansul, jocul de cărți, alpinismul, navigatul și chiar mersul la sală împreună sunt preferatele cuplurilor care vor o activitate recreativă ce le oferă oportunitatea de a-și acorda atenție totală. Nu includeți și prietenii în acele activități. Ei vă vor distrage

atenția unuia de la celălalt. Trebuie să aveți cât de multă intimitate posibil în timpul acelor 15 ore. Dacă e să fiți partenerul de distracție preferat al celuilalt, atunci sunt multe activități pe care să le îndrăgiți amândoi care să nu influențeze atenția pe care vi-o acordați unul altuia. Așa cum am menționat deja, ar trebui să vă angajați și în acele activități, dar nu permiteți să vă distrugă cele 15 ore petrecute împreună.

Tema mea referitoare la angajarea exclusivă în activități pe care să le agreeți amândoi ca parteneri de distracție nu este insuportabil de chinuitoare și nici nerealistă. De fapt, este ceea ce probabil ați făcut împreună când v-ați îndrăgostit unul de celălalt. Vă invită pe amândoi la un nou nivel de intimitate și plăcere reciprocă. Cea de-a patra Lege a căsniciei a lui Harley spune așa:

Doi parteneri care se joacă împreună rămân împreună.

Întrebări pentru ea

Ești partenerul preferat de distracție al soțului tău? Dacă nu, de ce?

Ai rețineri în a-ți încuraja soțul să renunțe la o parte dintre activitățile recreative, până când îi devii tu partener preferat de distracție? Dacă da, ce te-ar ajuta să depășești reținerile?

1. Soțul tău te însoțește în activitățile tale recreative? Vrei să renunți la acele activități pe care el nu le găsește distractive, astfel încât să puteți găsi acele activități reciproc agreeate? Crezi că el ar vrea să faceți același lucru?

Întrebări pentru el

Ai vrea ca soția să-ți devină partener preferat de distracție? Dacă nu, de ce?

Pui preț pe timpul tău liber? Dacă da, faptul că ești însoțit de soție îl va face mai relaxant sau mai puțin relaxant pentru tine? Dacă găsești că timpul liber e mai puțin relaxant alături de soție, ce ar putea face ea ca să fie mai relaxant pentru tine?

1. Soția te însoțește în activitățile tale recreative preferate? Ești dispus să renunți la acele activități căreia ei nu îi fac plăcere, astfel încât să găsiți împreună activități pe care să le agreeți amândoi? Crezi că ea ar fi dispusă să facă același lucru?

De reflectat împreună

Folosiți-vă de Inventarul activităților recreative, pe care îl găsiți în anexa C, pentru a putea descoperi activități care să vă facă amândurora plăcere.

1. După ce identificați aceste activități, planificați-vă timp pentru a o testa pe fiecare dintre ele. Limitați-vă la cinci sau zece care vă plac cel mai mult.
2. încercați „tema radicală” propusă de mine: angajați-vă doar în acele activități recreative pe care tu și soțul le îndrăgiți împreună, până când deveniți partenerul de distracție preferat al celuilalt.

Când planificați cele 15 ore în care vă acordați atenție totală unul celuilalt, încercați să îndepliniți toate cele patru nevoi emoționale intime, de fiecare dată când vă întâlniți: afecțiune, împlinire sexuală, conversație intimă și companie recreativă. Veți descoperi că de fiecare dată veți avea nevoie de vreo 3 - 4 ore - cam ca în perioada de dinainte de căsătorie.

Ea trebuie să aibă încredere totală în el - sinceritate și deschidere

Nicole era surprinsă și încântată deopotrivă de misterul în care era învăluit Ted. Niciodată nu mai întâlnise un bărbat atât de închis în el, iar el arareori îi adresa câte o întrebare. La un moment dat, aproape de finalul unei întâlniri, l-a întrebat unde se duce și ce are de gând să facă după ce se desparte de ea. El a clipit doar, zâmbind cu subînțeles, și a spus: „Te sun mâine”. Atitudinea lui Ted părea un pic ciudată, dar Nicole și-a spus că toată lumea are dreptul la intimitate. Cu siguranță, Ted avea dreptul de a păstra *anumite* lucruri doar pentru el.

Ca să fim sinceri, Ted avea mai multe lucruri de ascuns - mai precis alte iubite de care nu voia să afle

Nicole. Când nu putea să se sustragă în mod convenabil de la întrebările ei, devia de la subiect și începea să-i povestească despre proiecte inexistente de care ar fi trebuit să se ocupe la serviciu. Acele proiecte erau în realitate întâlniri cu alte femei. Uneori, Nicole îl suspecta că se vede cu altcineva, dar el făcuse atât de mult caz în legătură cu dreptul la intimitate, că ea începuse să se simtă vinovată de fiecare dată când îi puneia sinceritatea la îndoială. Mai mult, Ted avea o mare parte din celelalte calități pe care Nicole își dorea să le găsească la un bărbat. Era afectuos și încântător. Când mergea cu el la câte o petrecere, celelalte femei prezente îi aruncau priviri pline de invidie, pentru că era însoțită de un bărbat atât de înalt și de chipeș. Și, ca și cum nu ar fi fost suficient, mai și câștiga foarte bine și cheltuia banii cu multă generozitate. Când Ted a cerut-o în căsătorie, toate aceste plusuri ale lui au eclipsat minusul „Am nevoie de intimitatea mea”.

Îmi va spune totul după ce ne vom căsători, se gândea Nicole. Însă s-a dovedit că Ted nu s-a schimbat nici după căsătorie. De fapt, părea că problema a luat o și mai mare amploare, deoarece acum locuiau împreună, iar Ted avea motive în plus să fie și mai secretos. Interesant era însă că toată această nevoie de intimitate nu înseamnă neapărat că Ted se vedea cu alte femei. Odată ce a făcut legământul căsniciei, a renunțat la toate fostele iubite, ca să „se așeze la casa lui” Totuși, și-a rezervat „dreptul” de a reveni acasă de la serviciu când avea chef. Dat fiind că slujba lui presupunea un program neregulat, Nicole nu prea putea să planifice nimic după bunul plac. Ted o suna, dar îi spunea doar: „Vezi că întârzii – poate până pe la 6, 30. Nu știi sigur”. Nicole a învățat rapid faptul că acesta era un fel de avertisment de genul „păstrează mâncarea caldă în cuptor” Când ajungea acasă, Ted nu mai avea nimic din șarmul care o cucerise în perioada când el o curta. Avea puține de spus atunci când venea vorba de făcut planuri. „Pot să invit familia Morgan la cină, sâmbătă?”, întreba Nicole. „Nu știi”, spunea Ted. „Să vedem – am o săptămână cam plină”.

Și, uite-așa, viața lui Nicole pendula între frustrare și depresie. Ted a rămas fidel și chiar nu avea nimic de ascuns. Oricum, dintr-un motiv anume – doar de el știut – nu voia să-i împărtășească lui Nicole ce făcea sau ce avea de gând.

„La nuntă, preotul a spus că, într-o căsnicie, cei doi se transformă în unul singur”, îi povestea Nicole prietenei ei, Meg. „Dar Ted și cu mine nu putem fi un tot dacă el nu-mi împărtășește gândurile lui. L-am întrebat dacă ar vrea să vină cu mine la preotul nostru să stea de vorbă cu el, dar nici nu vrea să audă și nici

— Ea trebuie să aibă încredere totală în el – sinceritate și deschidere = pe mine nu mă lasă să merg singură. Îmi spune că vor afla oamenii din parohie și vor interpreta greșit. Mă întreb dacă nu cumva are o aventură”.

Nevoia ei de siguranță

Nicole și Ted se îndreaptă cu pași repezi către necazuri, dacă el nu-și dă seama că trebuie să se schimbe. Dacă Ted continuă cu obiceiul de a fi misterios, va deveni extrem de frustrant pentru soția lui, iar acest lucru va duce la golirea treptată a depozitelor din contul lui din Banca ei de iubire.

Când va intra pe teren minat, Nicole va fi o țintă vulnerabilă pentru un bărbat care știe cum să o facă să se simtă în siguranță, dând dovadă de sinceritate și deschidere. Nevoia de siguranță este strălucitoarea amenințare aruncată asupra celor cinci nevoi de bază ale unei femei. Dacă un soț nu are în permanență o comunicare sinceră și deschisă cu soția lui, îi subminează încrederea și, în cele din urmă, îi distruge simțul siguranței.

Ca să se simtă în siguranță, femeia trebuie să aibă încredere că soțul ei îi oferă informații clare despre trecutul, prezentul și viitorul lui. Ce a făcut? La ce se gândește el în acest moment? Ce planuri de viitor are? Dacă ea nu se poate încrede în semnalele pe care le transmite el (sau dacă, la fel ca în cazul lui Ted, el refuză

să transmită orice fel de semnal), ea nu are niciun fundament pe care să clădească o relație solidă. În loc să încline balanța spre el, ea se simte total pe dinafară; în loc să crească *împreună*, ea se distanțează de el.

Soția care nu poate avea încredere în soțul ei că acesta îi oferă informațiile de care are nevoie nu are nici posibilități foarte mari de negociere. Negocierea între soț și soție este o cărămidă esențială pentru temelia succesului oricărei căsnicii, dar fără sinceritate și deschidere, cuplul poate decide sau rezolva foarte puține lucruri.

Ascunderea informațiilor în căsnicie nu este indicată. Dar când un soț oferă informații false sau eronate, este un dezastru.

Am discutat despre subiectul lipsei de sinceritate în capitolul 6 al cărții mele, *Love Busters*, deoarece este unul dintre cele șase obiceiuri distructive pe care le poate avea un partener într-o căsnicie. Oricum, în acest capitol, îmi voi concentra atenția asupra problemei lui Ted. El nu este neapărat nesincer, ci pur și simplu ține pentru el propriile gânduri, activități și planuri. Nu reușește să-i împlinească lui Nicole nevoia de sinceritate și deschidere.

Deschiderea

Le spun cuplurilor pe care le consiliesc că transparența este una dintre cele mai importante calități ale unei căsnicii de succes. Nimic nu ar trebui să fie ținut ascuns față de celălalt. Partenerul ar trebui să te cunoască mai bine decât oricine altcineva. Dar, din nefericire, după doar câteva ședințe de consiliere, eu personal aflu adesea mai multe despre parteneri decât știu ei unii despre ceilalți.

Nu sunt clarvăzător, nici nu am vreo calitate specială de a înțelege oamenii, dar când le pun întrebări, ei îmi răspund sincer. Sunt conștienți că au nevoie de ajutor și mai știu că, cu cât oferă mai multe informații, cu atât este mai mare ajutorul pe care îl pot oferi.

Dacă fiecare partener este sincer cu mine, eu îmi pot face o imagine mai clară asupra cuplului lor decât au avut-

o ei vreodată. Ani de zile au tot orbecăit prin perdelele de ceață pe care fiecare dintre ei le-a tras în fața celuilalt. Când stau de vorbă cu mine, li se îndepărtează într-un fel acea perdea de ceață, iar problema lor reală începe să iasă la iveală.

În majoritatea cazurilor, nu soția este aceea care se ascunde cel mai mult, ci soțul. Ea este cea care îl întreabă, de obicei „La ce te gândești?”, „Cum te simți?” și „Ce planuri ai?”. Nicole i-a pus lui Ted de multe ori aceste întrebări, fără să primească răspunsuri satisfăcătoare. De fapt, el glumea mereu pe tema asta. „Ești reporter? Scrii o carte?”, întreba el cu lipsă de respect. Rezultatul? Nevoia emoțională de sinceritate și încredere a lui Nicole a rămas

— Ea trebuie să aibă încredere totală în el - sinceritate și deschidere... = neîmplinită. Dar cam la fel de important este și faptul că ea nu reușea să-l înțeleagă pe Ted. După cinci ani de căsnicie, abia dacă-l cunoștea.

Intimitatea

Mulți mă întreabă: „Când spui că ar trebui să fiu sincer și deschis față de partenerul meu, nu înseamnă că-mi răpești toată intimitatea?” Dacă prin *intimitate* acea persoană înțelege să păstreze niște lucruri doar pentru ea, îmi mențin cu tărie convingerea că acest cuvânt nu are ce căuta în relația dintre soți. Mulți - colegi și clienți deopotrivă - nu sunt de acord, dar eu personal am asistat la adevărate dezastre conjugale cauzate de această problemă. Deși ți se poate părea amenințător faptul că soțul sau soția ar putea avea dreptul de a-ți citi e-mailul sau de a-ți scotoci prin poșetă, cred că acest tip de deschidere este indispensabil pentru un mariaj sănătos.

Când îmi „protejez intimitatea”, devin mai puțin transparent față de soția mea. Joyce este singura persoană care trebuie să mă cunoască cel mai bine - îmi știe inclusiv alunițele. Nu numai că trebuie să-i răspund la toate întrebările cu încredere, dar trebuie să și evit să trec sub tăcere anumite lucruri sau să îi dau informații eronate. Cu alte cuvinte, trebuie să-i împărtășesc absolut totul.

Politica sincerității radicale

Există trei motive foarte importante pentru care sinceritatea și deschiderea sunt esențiale în căsnicie. În primul rând, ele oferă un grafic clar al ajustărilor care ar trebui făcute în cuplu. Soțul și soția care sunt sinceri și deschiși unul cu celălalt își pot identifica problemele foarte repede și, dacă știu să negocieze, scapă de ele într-o clipă. Lipsa de transparență acoperă atât problemele în sine, cât și soluțiile acestora. Cu cât aveți mai multe date, cu atât îl înțelegeți mai bine pe celălalt. Și cu cât vă înțelegeți mai bine partenerul, cu atât e mai posibil să găsiți soluții la problemele voastre.

Al doilea motiv de sinceritate și deschidere în căsnicie este faptul că ascunderea adevărului într-un fel sau altul este dureros de supărătoare. Acea ofensă duce la retrageri atât de mari din Banca de iubire, încât eu o includ pe lista celor șase inamici majori ai iubirii. Despre lipsa de sinceritate și despre cum poate fi ea depășită am discutat în cartea mea, *Love Busters*.

Dar al treilea motiv pentru care sinceritatea radicală este esențială în căsnicie constă în tema acestui capitol – împlinește o nevoie emoțională importantă. Pentru multe persoane, în special femei, sinceritatea și deschiderea depozitează atât de multe unități de iubire la Bancă, încât ajung să se îndrăgostească de acel bărbat care este absolut sincer cu ele. Ele au nevoie să știe foarte clar cum funcționează mintea celui pe care-l iubesc.

Din moment ce nevoia de sinceritate și deschidere în căsnicie este atât de importantă pentru cele mai multe dintre femei, le-am propus cuplurilor o regulă care să le explice cât de departe trebuie să ajungă un soț (și o soție) în dezvoltarea sinelui. Am denumit această regulă Politica sincerității radicale:

Dezvăluie-i partenerului tot atâtea informații despre tine câte știi și tu – gândurile tale, sentimentele, obiceiurile, plăcerile, antipatiile, trecutul, activitățile zilnice și planurile de viitor.

Ca să fie mai clar și mai ușor de înțeles, am defalcat-

o în mai multe componente:

Sinceritate emoțională. Dezvăluie-ți gândurile, sentimentele, plăcerile și antipatiile. Cu alte cuvinte, dezvăluie-ți reacțiile emoționale – atât pozitive, cât și negative – la evenimentele din viața ta, mai cu seamă la comportamentul partenerului.

1. *Sinceritate referitoare la trecut.* Dezvăluie informații despre trecutul tău personal, cu precădere acele evenimente care demonstrează slăbiciuni sau eșecuri.

Sinceritate referitoare la prezent. Dezvăluie informații despre evenimentele de zi cu zi. Oferă-i soției un calendar al activităților tale, punând accentul în special pe cele care o afectează direct.

2. *Sinceritate referitoare la viitor.* Dezvăluie-ți gândurile și planurile privind viitoarele activități și obiective.

Să analizăm acum mai în detaliu fiecare dintre cele patru componente ale Politicii sincerității radicale.

Sinceritatea emoțională 9

Majoritatea celor care formează un cuplu fac tot ce le stă în puteri pentru a se face fericiți unul pe celălalt. Dar eforturile lor, de altfel sincere, sunt îndreptate adesea în direcții greșite. Merg către o țintă greșită.

Imaginează-ți un bărbat care îi cumpără soției flori în fiecare seară, în drum spre casă. Ce gest minunat – doar că soția e alergică la ele! Pentru că ea apreciază gestul, totuși nu-i spune lui nimic despre alergiile ei și se smiorcăie în tăcere. Curând, însă, ajunge să urască gândul că soțul ei se va întoarce acasă de la serviciu cu florile acelea teribile. Între timp, el se simte cuprins de anxietate, căci ea e mereu într-o stare proastă și nu are niciodată energie. Desigur, nici el nu-i va spune ei nimic. Căsnicia acestui cuplu este în pericol, nu din cauză că vreunul dintre ei nu ar depune eforturi, ci din cauza ignoranței – ignoranță cauzată de lipsa de sinceritate. El crede că face un lucru bun aducându-i ei flori, dar nu-și dă seama că tocmai florile sunt cauza stării de rău a soției. Să spunem că, din exces de zel, el i-ar oferi din ce în ce mai multe flori. În cele din urmă, ea ar leșina pe canapea, sufocându-se,

înconjurată de flori, în vreme ce el s-ar întreba ce s-a întâmplat.

Este o poveste imaginară, desigur, dar scoate în evidență felul în care multe cupluri dau greș în încercările de a-i face pe plac celuilalt. Lipsa de sinceritate și deschidere îi împiedică să-și corecteze problemele reale.

Unora, inclusiv lui Ted, eroul din povestirea noastră, le este dificil să își exprime reacțiile emoționale, în special cele negative. Dar sentimentele negative au un rol important în căsnicie, fiind un semnal că ceva merge prost. Dacă reușești să elimini inamicii conversației intime – pretențiile, lipsa de respect și furia – exprimarea trăirilor negative vă poate pune în alertă pe amândoi cu privire la faptul că trebuie luate anumite măsuri.

Sinceritatea emoțională

*

Dezvăluie-ți reacțiile emoționale - atât pe cele pozitive, cât și pe cele negative - la evenimentele din viața ta, mai ales vizavi de comportamentul partenerului.

Sinceritatea și deschiderea permit unui cuplu să facă toate corecțiile necesare. Un mariaj împlinit presupune ca, pe parcurs, să faci tot felul de ajustări. Circumstanțele care v-au adus împreună se vor schimba cu siguranță, dacă nu s-au schimbat deja, iar voi trebuie să învățați să depășiți obstacolele. Amândoi vă dezvoltați și vă schimbați cu fiecare zi ce trece și trebuie să faceți, în mod constant, diverse schimbări. Dar cum ați putea ști să vă corectați dacă nu primiți suficiente informații despre aceste schimbări? Ați zbura orbește, ca un pilot al cărui panou de control s-a ars.

Trebuie să primiți informații corecte unul de la celălalt. Fără ele, situațiile nefericite pot continua la nesfârșit - ca florile aduse în casa femeii alergice. Dar exprimarea celor mai profunde trăiri are și alt rol, în afară de acela de a vă ajuta să faceți ajustările corecte. Aduce depozite în Banca de iubire. Nicole *avea nevoie* ca Ted să-și exprime sentimentele față de ea. O ajuta să se lege emoțional de el - și vorbim aici despre principiul de tipul

„cei doi care devin unul singur” Faptul că el nu a reușit să își exprime cele mai profunde gânduri a făcut-o pe ea să se retragă din viața lui.

Sinceritatea referitoare la trecut

Ar trebui să stați cu mortul în casă? Unii ar spune că da. Închizi ușa, ascunzi cheia și îl lași în pace mult timp. Lucrurile nu funcționează chiar așa. Comunicați-vă greșelile din trecut, fie și într-o manieră pur informativă. Partenerul tău are dreptul să știe și trebuie să știe totul despre trecutul tău. Oricare ar fi experiența rușinoasă sau greșeala gravă din trecut, îți poți spăla păcatele în prezent cu partenerul de viață.

Sinceritatea referitoare la trecut

Dezvăluie informații legate de trecutul personal, mai ales acele evenimente care demonstrează slăbiciuni sau eșecuri.

Istoricul personal conține informații semnificative despre voi - despre punctele tari și cele slabe. Dacă partenerul vrea să facă ajustările potrivite, atunci trebuie să înțeleagă experiențele bune sau rele ale amândurora, ca să știe când se poate baza pe tine sau când și dacă ai nevoie de ajutor.

Un bărbat care a avut o aventură în trecut este în mod special vulnerabil în fața alteia. Dacă o femeie a fost dependentă de droguri în trecut, ea va fi predispusă abuzului de droguri sau de alcool pe viitor. Dacă vorbești deschis despre greșelile trecutului, partenerul îți poate înțelege slăbiciunea și, împreună, puteți evita situațiile care vă pot crea probleme. Nu ar trebui ținut secret niciun aspect al vieții tale. La toate întrebările partenerului, ideal ar fi să se răspundă oferind cât mai multe detalii. Trebuie să acordați o atenție specială perioadelor din viața voastră în care nu ați făcut foarte multe ajustări, deoarece problemele trecutului se repetă, de obicei, și în viitor.

Nu numai că trebuie să-i explici trecutul tău partenerului, dar trebuie să-l și încurajezi să adune informații de la cei pe care i-ai cunoscut dinainte ca voi să vă întâlniți. Stați de vorbă cu mai multe persoane speciale

din trecutul fiecăruia. Poate fi o metodă foarte bună ca să aflați tot ce trebuie să știți!

Vă mai încurajez să vă dezvăluiți unul celuilalt toate relațiile de amor avute în trecut, oferind inclusiv nume.

„Dar dacă-i povestesc soției tot ce am făcut, nu va mai avea încredere în mine niciodată”.

„Dacă soțul află despre trecutul meu, va fi dărâmat. Îi va ruina toată imaginea lui frumoasă despre mine”.

Am auzit astfel de proteste de la diverși pacienți care încercau să-și ascundă trecutul.

„De ce să dezgropăm morții?”, întreabă ei. „Mai bine să rămână bine ascunse toate chestiile vechi. De ce să nu lăsăm demonii în pace?”

Le răspund că nu este vorba despre un demon micuț, ci despre o parte extrem de importantă a poveștii vieții lor, care vorbește despre propriile obiceiuri și trăsături.

Dar dacă nu ați mai călcat strâmb de atunci? Dacă v-ați spovedit unui preot? De ce trebuie să vă mai puneți partenerii în ipostaza agoniei cauzate de o revelație care ar putea distruge relația pentru totdeauna? Dacă acesta este un argument, atunci v-aș spune că nu-i acordați partenerului prea mult credit. Sinceritatea și deschiderea nu alungă un partener – *lipsa de sinceritate, da*. Când țineți ceva secret, partenerul încearcă să ghicească ce anume. Dacă ghicește, atunci trebuie să continuați să mințiți, ca să vă acoperiți urmele. Dacă se înșală, partenerul înțelege în mod eronat predispozițiile pe care le aveți. Poate nu vreți să fiți cunoscuți așa cum sunteți cu adevărat. Este trist, nu-i așa? Preferați să păstrați secretul, în loc să trăiți una dintre cele mai mari bucurii ale vieții – să fiți iubiți și acceptați, în ciuda slăbiciunilor știute.

Dezvăluirea trecutului nu e neapărat și dureroasă, căci vă consolidează căsnicia. Unii parteneri întâmpină greutăți în corectarea unor lucruri care au fost ținute secrete ani de zile – sfântul cu care credeau că s-au căsătorit s-a dovedit a fi un muritor de rând. Pentru a ține sub control daunele emoționale cauzate în 5»

mod special de dezvăluirile șocante, le puteți face

cunoscute partenerului în prezența unui consilier profesionist. Unii oameni pot avea nevoie de sprijin de specialitate ca să se poată adapta la realitatea din trecutul partenerului.

În cazurile cu care am lucrat, partenerii au avut tendința să reacționeze mult mai negativ la decepția pe termen lung decât la evenimentul în sine care a fost ascuns. Fapta negândită poate fi acceptată și iertată, dar tănuirea ei este adesea mai greu de înțeles. Dacă i-o mărturisești partenerului înainte ca acesta s-o descopere, atunci e o dovadă că iei în serios sinceritatea în căsnicie. Poate că ideea de a-ți dezvălui trecutul ți se pare înfricoșătoare, iar asta e de înțeles. Dar te asigur că nu am văzut niciodată un mariaj distrus de adevăr. Când adevărul iese la iveală, pot apărea reacții negative și clipe tensionate, dar, în cele din urmă, el călește o căsnicie. Pe de altă parte, tănuirea adevărului distruge intimitatea, dragostea romantică și mariajul în sine.

Sinceritatea referitoare la prezent în căsniciile reușite, cuplurile devin atât de interdependente, încât împărtășirea programului zilnic este esențială pentru a-și coordona viața. În mariajele vulnerabile, partenerii au rețineri în a-și dezvălui programul, deoarece se angajează, de obicei, în activități pe care nu vor să le dezvăluie celuilalt. Așa că își ascund tot felul de lucruri, spunându-și „Ceea ce nu se știe nu rănește” sau „Ea e mai fericită dacă nu le știe chiar pe toate”.

Să revenim puțin la Ted și la Nicole. Activitățile lui Ted erau nevinovate. Nu făcea nimic care ar fi trebuit s-o alarmeze pe Nicole. Totuși, ținându-le secrete, Ted a permis ca imaginația lui Nicole s-o ia razna. Ea ajunsese chiar să-l suspecteze că e implicat într-o aventură. Eșecul lui în a împlini nevoia ei de bază pentru sinceritate și deschidere l-a împiedicat să mai facă depozite în Banca de iubire. Dar suspiciunea ei legată de posibilitatea ca el să aibă o aventură a făcut retrageri uriașe din Banca de iubire. Or el ar fi putut să facă depozite și să evite retragerile dacă ar fi pus-o la curent, pur și simplu, cu

programul lui zilnic. Ușurați-i calea partenerului pentru a vă găsi în caz de urgență sau a vă contacta pe timpul zilei doar ca să vă salute. Țineți-vă telefoanele mobile aproape, așa încât să vă poată suna 24 de ore din 24, 7 zile pe săptămână.

Sinceritatea referitoare la prezent

Vorbiți cu partenerul de viață despre evenimentele din timpul zilei. Oferiți-i partenerului un calendar al activităților voastre, punând accentul pe cele care îl pot afecta în mod direct.

Sinceritatea referitoare la prezent vă protejează partenerul de predispozițiile care îl pot afecta și de activitățile inadecvate. Când știți că-i veți spune partenerului ce-ați avut de gând, este puțin probabil să aveți ceea ce numesc eu „o viață paralelă secretă”. Cea mai ușoară cale de a ține necazul la distanță este să scoateți la lumină tot ceea ce faceți. Sinceritatea și deschiderea au o lumină strălucitoare.

Sinceritatea viitoare

După ce am făcut atâta tevdură din dezvoltarea indiscrețiilor trecute, îți poți imagina cam ce părere am despre dezvoltarea planurilor de viitor. Ele sunt *mult* mai ușor de discutat cu partenerul, deși multe cupluri își fac planuri separate. De ce?

Unii oameni cred că, dacă îi comunică partenerului planurile de viitor, există riscul ca acesta să le distrugă. Ei se concentrează asupra unui anumit țel și nu vor ca cineva sau ceva să le stea în cale.

Este vorba însă despre o gândire îngustă. Dacă îți ții secrete planurile, poate că reușești să eviți necazurile în prezent, însă viitorul se va materializa la un moment dat, iar planurile tale vor ieși la iveală. Și, în acel moment, partenerul va fi rănit din două părți. În primul rând, pentru că tu nu i-ai luat în considerare opinia când ți-ai făcut planurile de viitor și, în al doilea rând, deoarece nu i-ai spus despre ele. Retragerile din Banca de iubire vor avea loc, cu siguranță. Așa că nu subestima această componentă a unei relații sincere și deschise.

Sinceritatea referitoare la viitor

Dezvăluie-ți gândurile și planurile legate de activitățile și obiectivele viitoare.

Încurajez cuplurile să stea puțin de vorbă în fiecare după amiază de duminică, la ora trei și jumătate. Scopul principal al acestei întâlniri este planificarea pentru săptămâna care urmează a celor 15 ore în care își acordă atenție totală unul altuia. Dacă nu vă planificați aceste momente, ele nu vor mai avea loc și nu vă veți împlini cele mai importante necesități. Un alt scop al întâlnirii voastre este să vă împărtășiți programul pentru întreaga săptămână. Fiecare dintre voi trebuie să știe ce și-a propus celălalt să facă, deoarece aproape tot din ceea ce urmează să faceți îl afectează pe celălalt.

Încurajarea sincerității în acest capitol, mi-am concentrat atenția în principal pe soți și pe reticența lor de a fi sinceri și deschiși. Dar acum aș vrea să mă îndrept către femeie. Faci ceva care să îți descurajeze soțul în acest sens? Mai exact, valorile tale îl încurajează pe partener să fie deschis și onest cu tine? Reacțiile tale îl încurajează sau îl descurajează să dezvăluie adevărul, chiar și când acesta e neplăcut? Ca să vedeți unde vă încadrați, răspundeți la următoarele întrebări:

Dacă adevărul este supărător pentru tine, vrei ca soțul să fie deschis și sincer *doar* atunci când ești pregătită emoțional?

Ții secrete unele aspecte ale vieții tale și îți încurajezi partenerul să îți respecte intimitatea în acele zone?

1. Ți place să creezi o anumită notă de mister față de partener?
2. Există situații sau subiecte față de care ai vrea să eviți sinceritatea radicală. Emiți vreodată pretenții egoiste când partenerul este sincer și deschis cu tine?
3. Ai vreodată cerințe egoiste atunci când partenerul tău dă dovadă de deschidere și sinceritate?
4. Faci vreodată remarci lipsite de respect atunci când partenerul este sincer și deschis cu tine?
5. Ai vreodată accese de furie când partenerul este sincer

și deschis cu tine?

6. îi subliniezi în mod repetat partenerului greșelile comise atunci când acesta este sincer și deschis cu tine?

Dacă răspunzi afirmativ la cel puțin patru întrebări dintre cele de mai sus, ai tendința de a compromite valoarea sincerității și a deschiderii. La prima vedere, ai senzația că mariajul tău merge mai bine, în anumite situații, cu mai puține informații. Unii bărbați se pare că au nevoie de această mică fisură pentru a păstra o anumită distanță din punct de vedere emoțional. Vezi tu, întotdeauna există trei „motive” să fii mai puțin sincer. Și, ori de câte ori vei permite unuia să se strecoare în relația ta, acesta își va invita și prietenii. Până să-ți dai seama, ajungi să ai o căsnicie ca aceea a lui Nicole cu Ted.

Dacă ai răspuns afirmativ la întrebările 5, 6, 7 sau 8, ești o persoană care nu apreciază deloc sinceritatea și deschiderea partenerului. Singura cale de a-l ajuta să învețe să devină transparent este să diminuezi impactul consecințelor dezvăluirilor lui sincere. Dacă partenerul tău este nevoit să se certe cu tine de fiecare dată când îți dezvăluie ceva, va ajunge să își țină gândurile pentru sine. Dar dacă nu ar exista pretenții, judecăți eronate, furie, dezgroparea greșelilor? Dacă poți elimina acești inamici ai conversației intime, îi vei ușura partenerului misiunea de a fi deschis și sincer cu tine.

Sinceritatea reciprocă îți poate salva căsnicia

Ce se întâmplă când o căsnicie duce o lipsă de sinceritate și deschidere atât de mare încât unul dintre parteneri ajunge, în cele din urmă, să se implice într-o relație extraconjugală? Faptul că ești sincer cu partenerul poate evita moartea sigură a relației voastre?

Mi se întâmplă foarte des să stau față în față și să consilies un soț care îmi spune direct că a fost implicat într-o serie de aventuri extraconjugale. Nu i-a spus niciodată soției de vreuna dintre ele și, cu toate astea, se simte „teribil de vinovat” pentru faptele lui. Pe măsură ce continuă terapia, îi sugerez să i se confeseze soției.

Luându-și inima-n dinți, face ce i-am spus, iar ea reacționează cât se poate de previzibil: prin furie, anxietate și, în final, depresie. Cu toate acestea, în timp, ea depășește cumva șocul și suferința. Ulterior, cei doi pot începe să-și clădească mariajul pe baza sincerității reciproce, poate pentru prima oară.

Când un cuplu are de-a face cu o perioadă în care încearcă să supraviețuiască unei relații extraconjugale, îi învăț să fie cât se poate de blânzi unul cu celălalt. Ei nu trebuie să-și mai ascundă nimic din ceea ce gândesc sau simt. Numai prin deschidere totală se poate salva o relație. Dacă vreunul calcă strâmb, indiferent de moment, nu face altceva decât să submineze procesul de reconstrucție.

S-ar putea să te întrebi dacă este întotdeauna înțelept ca soțul care a greșit să-i mărturisească celuilalt greșelile. Experiența mi-a arătat că aproape niciodată cauza principală a unui divorț nu a fost confesiunea partenerului care a înșelat. Unele cupluri ajung la divorț, într-adevăr, din cauza aventurii, dar nu pentru că au recunoscut, într-un sfârșit, cu sinceritate că au greșit. Este mai degrabă ceva obișnuit ca partenerul trădat – soț sau soție – să-și revină din șocul inițial dat de vestea aventurii, pentru ca, apoi, să vrea să examineze și să ia în considerare căi de a rezolva această problemă. În capitolul 13 al acestei cărți, „Cum să treci peste o relație extraconjugală”, explic cum se poate transforma această dorință a soțului trădat de a mai da o șansă căsniciei într-o recuperare completă a mariajului. În cele din urmă, se reface încrederea, deoarece soțul infidel învață să fie deschis și sincer.

Un soț care are o înclinație către secrete poate insista că mărturisirea în sine a aventurii lui dovedește că s-a schimbat. S-ar putea ca el să vrea ca soția lui să înceapă imediat să aibă încredere în el. Eu personal nu sunt de acord cu asta. Nu poți să ai încredere în cineva ca și cum ai pocni din degete. Este nevoie de un număr mare de dovezi de sinceritate și deschidere pentru a-i demonstra partenerului de viață că poate avea încredere în tine.

După cum am menționat mai devreme, recomand ca soțul să-i prezinte soției programul zilnic, pe care ea să-l poată verifica cu ușurință. Dacă se schimbă ceva, pe parcursul zilei, ideal ar fi să încerce să o anunțe imediat. Ea ar trebui să poată să-l sune pe el în locurile pe care el le-a indicat în program, astfel încât să verifice dacă este acolo unde a spus. De obicei, cuplul poate face față acestui proces de verificare, în așa fel încât să nu se facă de râs unul pe celălalt.

Soțul este de cele mai multe ori destul de reticent să-i ofere soției astfel de informații. Se poate plânge că e ilegal, că e o metodă puerilă de a respecta regulile și spune: „Toate verificările astea dovedesc doar faptul că ea nu are deloc încredere în mine”. Și asta este și ideea. Ea chiar nu are încredere în el. Drept replică, îi spun pur și simplu că o persoană bine organizată își planifică timpul. De ce ar fi el reținut în a-i împărtăși programul soției? Aceasta ar trebui să aibă libertatea de a-l suna oricând pe soțul ei în timpul zilei, chiar și atunci când relația nu are nicio problemă legată de încredere. Eu îi ofer lui Joyce astfel de informații în fiecare zi și nu am avut niciodată o relație extraconjugală. Și așa procedează toți cei care au căsnicii reușite.

Urmând procedurile pe care le-am menționat, poate dura ani de zile până când se restaurează încrederea. Oricum, treptat, soția află, prin verificări repetate, că soțul este sincer cu ea.

Femeia tradițională are nevoie de posibilitatea de a comunica cu soțul ei în orice moment din zi și din noapte, pentru a i se susține acest sentiment de deschidere și sinceritate. Majoritatea femeilor nu vor abuza de acest privilegiu, astfel că nu își vor suna soții când se află în ședințe importante, întrerupându-i din lucru. Oricum, soția trebuie să știe că *poate* suna dacă vrea și că, atunci când sună, i se confirmă încrederea avută în soțul ei.

Înainte de a trece la următorul capitol, trebuie să mai fac o remarcă importantă cu privire la încredere. Deși sinceritatea și deschiderea sunt esențiale pentru a construi

Încrederea, și comportamentul nostru trebuie să fie de încredere. Tot ce hotărăști să faci trebuie să protejeze sentimentele și interesele partenerului. Dacă îi spui partenerului tot ce faci în fiecare zi și totuși procedezi așa cum te taie capul, fără să ții cont de impactul pe care-l au faptele tale asupra soțului sau soției, cum să te aștepti ca partenerul să aibă încredere în tine? Încrederea celuilalt apare numai atunci când ești sincer și deschis și iei fiecare decizie ținând cont de interesul partenerului. Acest concept este dezvoltat mai pe larg în primele capitole din *Love Busters*.

O femeie *are nevoie* să aibă încredere în soțul ei. Iar deschiderea soțului și sinceritatea lui față de ea o ajută în acest sens. Orice avantaj ar crede un bărbat că obține fiind secretos, închistat și chiar nesincer, el îl obține cu prețul unei căsnicii sigure și împlinite.

El trebuie să fie previzibil pentru ea; ar trebui să existe un amalgam între mintea ei și a lui, astfel încât ea să îi poată „citi gândurile” Când soțul devine transparent, ea se simte împlinită – iar cei doi devin unul.

Întrebări pentru el

Ce componente ale Politicii mele de sinceritate radicală sunt dificile pentru tine – sinceritatea emoțională, sinceritatea trecută, sinceritatea prezentă sau cea viitoare? De ce ți se par dificile?

Ești de acord cu ideea că nu ar trebui să existe intimitate în căsnicie – adică niciunul dintre voi nu ar trebui să aibă secrete față de celălalt? De ce sau de ce nu?

1. Soția te încurajează sau te descurajează să fii deschis și sincer? Ea face asta din punct de vedere al valorilor ei și/ sau prin reacția vizavi de sinceritatea ta?

Întrebări pentru ea

În ierarhia nevoilor tale personale, cât de importante sunt deschiderea și sinceritatea soțului? Ești de acord că sinceritatea și deschiderea reprezintă una dintre cele cinci nevoi de bază ale unui mariaj? De ce sau de ce nu?

A făcut soțul tău în așa fel încât să ai senzația că nu îl înțelegi? Și-a păstrat pentru el gândurile și

sentimentele, trecutul personal, activitățile curente sau planurile de viitor? Dacă da, cum te face să te simți acest lucru?

1. În ce direcție ai vrea ca soțul tău să fie mai deschis și mai sincer cu tine? Ți-ai dori mai multă sinceritate emoțională, trecută, prezentă și/sau viitoare?

De reflectat împreună

Discutați pe marginea răspunsurilor voastre la întrebările de mai sus. Va fi un bun test pentru a demonstra cât de deschis și de sincer este cu adevărat mariajul vostru.

Accesați secțiunea „Chestionare” a site-ului Marriage Builders (www.marriagebuilders.com) și printați două copii ale formularului Chestionar al trecutului personal (Personal History Questionnaire), câte unul pentru fiecare. După ce le-ați completat, citiți-vă unul altuia răspunsurile și discutați pe marginea lor. Simțiți-vă liberi să întrebați orice în legătură cu răspunsurile date de partener.

1. Dacă vreunul dintre voi are nevoie de ajutor pentru a depăși lipsa de sinceritate, citiți împreună capitolul 6 al cărții *Love Busters*. Veți găsi un plan care să vă ajute să eliminați din mariajul vostru acest obicei extrem de distructiv.

El simte nevoia să aibă o soție frumoasă - atracția fizică în condițiile în care, la 26 de ani, cântărea 86 de kilograme, Brittany nu prea avea ocazia să cunoască un potențial partener de viață - ca să fiu mai exact, avusese doar patru întâlniri în ultimii patru ani și niciunul dintre bărbații respectivi nu o mai sunase după aceea. Perspectiva de a se căsători era destul de sumbră - ca să folosesc un eufemism. Deși avea o personalitate încântătoare și era interesată de o mulțime de lucruri, foarte puțini bărbați voiau să ajungă să aibă o relație cu ea.

Într-o bună zi, Brittany s-a decis să facă o schimbare. Își dorea neapărat să se căsătorească și se săturase de jobul ei. *Dacă vreau pe cineva care să aibă grijă de minei se gândea ea, cel mai bine ar fi să-mi dau demisia și să fac*

ceea ce-mi place. Prima măsură pe care a adoptat-o pentru a-și îndeplini scopul a fost să se înscrie într-un program de fitness. În paralel, a început să țină o dietă și, în cele din urmă, a slăbit 27 de kilograme. Imediat după aceea și-a reînnoit garderoba și și-a cumpărat niște haine care să îi pună în valoare noua siluetă. O altă coafură și un machiaj adecvat i-au completat transformarea.

Arăta foarte bine și începuse să iasă în oraș mult mai des. Nu își uitase însă scopul – să își găsească un soț. Cam la opt luni după aceea, în momentul în care Josh a cerut-o de nevastă, a acceptat imediat. Își atinsese țelul destul de repede.

După aproximativ cinci ani, au apelat la mine pentru terapie de cuplu. Într-o primă fază am discutat cu fiecare în parte. Josh mi-a mărturisit: „Primul lucru pe care l-a făcut după ce ne-am căsătorit a fost să renunțe la job. După care stătea toată ziua acasă și mânca. Se umflase ca un balon – a pus pe ea cam 45 de kilograme de când ne-am cunoscut”.

„I-ai spus ceva în legătură cu asta?”, l-am întrebat eu.

„Da, de mai multe ori. E un punct destul de sensibil în relația noastră. Îmi răspunde însă invariabil: «Vreau să mă placi așa cum sunt. Dacă m-ai iubi și m-ai accepta necondiționat, atunci mi-ar fi foarte ușor să slăbesc.» Însă cu cât discutam mai intens, cu atât se îngrășa mai mult”, a continuat Josh. „M-am trezit la un moment dat că sunt atras de alte femei. Nu aveam ce să fac – trebuia să se întâmple ceva”.

Pe măsură ce discuția noastră avansa, mi-am dat seama că Josh se confrunta cu o adevărată dilemă. Membru al unei congregații extrem de conservatoare, avea convingeri ferme în legătură cu fidelitatea conjugală, însă se trezise în situația în care era căsătorit cu o femeie care îi stârnea mai degrabă repulsie. Nu mai voia aproape deloc să facă dragoste cu ea. Când se căsătoriseră, își imaginase viitorul alături de o soție de care să se simtă atras din punct de vedere fizic. Iar acum traiul cu Brittany semăna cu o sentință de închisoare pe viață. Credea că singura lui

speranță de a avea o relație romantică era o aventură. Convingerile în care până atunci credea cu tărie nu mai însemnau aproape nimic.

Am discutat apoi și cu Brittany, ca să înțeleg și punctul ei de vedere. Mi-a mărturisit că se apucase de acel program de dezvoltare personală pe mai multe planuri ca să poată cunoaște potențiali parteneri și să își găsească un soț. De asemenea, a recunoscut că nu îi povestise niciodată lui Josh că avusese probleme cu greutatea. Când s-au căsătorit, credea că o va iubi indiferent de kilogramele pe care le are și că ea ar fi putut reveni la perioada în care era grasă și fericită. Așa că, în momentul în care bărbatul i-a spus că și-ar dori să aibă o altă relație, s-a simțit extrem de rănită. Era convinsă că, odată ce Josh avea să o cunoască și să o iubească, greutatea ei nu mai avea să conteze. Se înșelase însă.

Evident, există bărbați pentru care aspectul fizic nu este atât de important. Soțiile lor pot fi excesiv de slabe sau oricât de grase, pentru ei nu contează. Au alte nevoi emoționale mult mai importante decât nevoia de a se simți atrași fizic de parteneră. Brittany nu se căsătorise însă cu un astfel de bărbat. În realitate, avea un soț pentru care aspectul fizic era esențial și care simțea nevoia să aibă o soție care să arate bine.

Există și femei care simt nevoia să aibă un bărbat atrăgător. Multe soții pe care le-am consiliat le-au dat partenerului de viață un ultimatum - fie slăbesc, fie căsnicia lor se va încheia. Una dintre ele i-a spus chiar soțului că îl părăsește până când va reuși să slăbească 25 de kilograme.

Brittany m-a ascultat cu atenție atunci când i-am explicat că ideea de căsnicie înseamnă să îndeplinești nevoile de bază ale partenerului tău de viață. Ea voia ca Josh să câștige suficient astfel încât familia lor să aibă un trai decent, își dorea afecțiune din partea lui, dar și să stea de vorbă unul cu celălalt - lucruri pe care el le făcuse din momentul în care se căsătoriseră. Ea însă nu își respectase partea de înțelegere.

„Adică cum nu mi-am respectat partea de înțelegere?”, m-a întrebat nedumerită. „Îi gătesc foarte bine. Țin casa curată. Îi arăt tot timpul afecțiunea mea...”

„Toate astea sunt nemaipomenite”, i-am explicat eu, „dar lipsește ceva. Pentru soțul tău e *foarte* important să se simtă atras de tine din punct de vedere fizic. Pentru el nu e un moft, ci un aspect *esențial*. Femeia frumoasă cu care s-a căsătorit se ascunde sub toate aceste kilograme în plus. Dacă ai grijă de corpul tău, ai grijă de soțul tău”.

La început Brittany nu prea m-a ascultat. Continua să argumenteze: „Josh ar trebui să mă iubească așa cum sunt!”

„Toți ne dorim să fim iubiți pentru ceea ce suntem, nu pentru ceea ce facem”, i-am spus eu. „Nici tu nu te-ai hotărât însă să te căsătorești cu acest bărbat pentru ceea ce este, ci mai degrabă pentru ceea ce făcea. Dacă nu ți-ar fi îndeplinit oricare dintre nevoile tale emoționale pe vremea când ieșeați împreună, nu l-ai mai fi luat în considerare ca potențial partener de viață. Și dacă după ce v-ați căsătorit nu ar mai fi ținut cont de nevoile tale, atunci sentimentele tale față de el s-ar fi schimbat considerabil. Dragostea s-ar fi evaporat și, asemenea lui Josh, te-ai fi simțit înșelată”.

Mulți bărbați sunt convinși că nevoile emoționale ale unei femei, cum ar fi afecțiunea și comunicarea intimă, sunt unele lipsite de însemnătate. Multe femei cred că nevoile emoționale ale bărbaților sunt minore. Dar pentru cei care le au nu sunt deloc lipsite de importanță. Chiar dacă Brittany știa că trebuie să fie slabă ca să atragă un bărbat cu care să se și căsătorească, credea că atracția fizică este ceva lipsit de importanță, tocmai fiindcă ea personal nu avea acea nevoie. Așadar, a ajuns la concluzia că sistemul superficial de valori al lui Josh este de vină. Dacă ar fi gândit cât de cât matur, ar fi privit dincolo de aparențe astfel încât ea să poată avea cât de multe kilograme își dorea.

De ce este atât de important să arăți bine?

Mulți nu mă cred atunci când spun că nevoia de a se

simți atrași din punct de vedere fizic de partenererele de viață este una foarte importantă pentru bărbați. De fapt, unii mi-au scris spunându-mi că, în momentul în care vor citi acest capitol, își vor pierde încrederea în mine. Nu ar trebui să privim dincolo de suprafață și să ajungem la acele caracteristici umane mai profunde, precum cinstea, încrederea și grija? În plus, ce se întâmplă dacă o femeie pur și simplu nu poate fi atrăgătoare, fiindcă pur și simplu așa e ea? Asta înseamnă că destinul ei este să nu fie iubită?

Așa cum am mai menționat, nu toți bărbații au această nevoie de bază de a se simți atrași de partenera de viață. Se căsătoresc cu femei care le îndeplinesc alte nevoi esențiale. În cazul lui Josh totuși, el a ales-o pe Brittany fiindcă, în perioada în care se întâlneau, de dinainte de căsătorie, îi îndeplinea această nevoie cât se poate de eficient. Iar Brittany s-a străduit din răzputeri să fie atrăgătoare până în ziua nunții. Dacă voia să se căsătorească cu un bărbat care ar fi acceptat și o femeie mai grasă, ar fi trebuit să nu slăbească înainte de a fi întâlni.

În afară de faptul că s-a îngrășat după căsătorie, Brittany a renunțat și la job. Dar Josh nu s-a plâns niciodată de această schimbare, fiindcă nu simțea nevoia de sprijin financiar – despre care vom discuta, de altfel, în următorul capitol. Îi plăcea să își întrețină familia, atâta vreme cât soția lui îi putea îndeplini niște nevoi emoționale de bază.

Ce s-ar fi întâmplat dacă și Josh ar fi renunțat la serviciu, așteptându-se ca Brittany să îl întrețină? L-ar mai fi acceptat ea oare? Acest argument, și anume că Josh ar fi avut dreptul să demisioneze în condițiile în care ea avea dreptul să ia în greutate, a convins-o într-un final pe Brittany. Și-a dat seama că dacă el ar fi hotărât să stea acasă și să fie întreținut de soție, ea personal nu l-ar mai fi acceptat. Singurul motiv pentru care îl iubea necondiționat era acela că îi îndeplinea niște nevoi emoționale de bază – o condiție esențială ca ea să îl accepte și să îl placă în

continuare.

Așadar, s-a înscris într-un program de dietă și exerciții, iar după trei luni a slăbit 18 kilograme. Imediat ce Josh a văzut că tratează problema cu seriozitate, i s-a alăturat și el. După un an, a ajuns din nou la greutatea pe care o avea în momentul în care se căsătoriseră.

Demersul lui Brittany nu a fost un simplu gest de a-i demonstra lui Josh că îi pasă de el, ci și o modalitate foarte eficientă de a-și arăta ei înseși că îi pasă de ea. Imediat ce a ajuns la greutatea dorită, Josh a fost foarte încântat de rezultat – și la fel și ea. Stima de sine i s-a îmbunătățit foarte mult, ca și starea de sănătate în general.

Desigur, frumusețea stă în ochii privitorului, iar eu nu încurajez nicio femeie să încerce să arate ca o regină a frumuseții. Vreau doar să le sfătuiesc să arate așa cum i-ar plăcea partenerului de viață. Ar trebui să încerce să arate precum femeia care era în ziua nunții.

Înseamnă oare că o femeie ar trebui să rămână mereu tânără? Cu siguranță că nu, dar înaintarea în vârstă nu este o scuză să te îngrași sau să te îmbraci neglijent. Exact așa a făcut Brittany, iar Josh s-a simțit înșelat.

Povestea celor doi a avut un final fericit, însă altele nu se sfârșesc așa. Am consiliat deopotrivă femei și bărbați care au refuzat să își îmbunătățească aspectul fizic, ratând șansa de a avea grijă de partenerul de viață, astfel încât acesta să fie și mai îndrăgostit.

Când ea arată bine, el se simte bine

Un bărbat care are această nevoie, de a avea alături de el o femeie atrăgătoare, se simte bine ori de câte ori se uită la ea. De fapt, la asta se reduce totul atunci când vine vorba despre nevoile emoționale. Atunci când o nevoie emoțională este îndeplinită, individul respectiv se simte împlinit; dacă nu este îndeplinită, se simte frustrat. Unora li se poate părea superficial sau imatur, însă eu personal am descoperit că cei mai mulți bărbați au această nevoie, de a avea o parteneră atrăgătoare, pe care o apreciază foarte tare.

Femeile vor un bărbat care să arate decent și

recunosc uneori că bărbații frumoși le atrag atenția, dar am descoperit că nu este un criteriu prioritar pentru ele. Este mult mai probabil să se îndrăgostească de bărbați care le îndeplinesc celelalte nevoi emoționale de bază, de exemplu afecțiunea, conversațiile intime, sinceritatea și deschiderea, suportul financiar și implicarea în viața familială.

Îmi amintesc de un bărbat supraponderal, chel, cu douăzeci de ani mai în vârstă decât soția lui. Femeia era înnebunită după el și avea o viață sexuală foarte activă. Ce vedea la el? Exact despre asta e vorba. În loc să se uite *la* el, se uita în interior, unde descoperise un bărbat cald și sensibil, atent și generos, care o iubea la fel de mult. Din punctul ei de vedere, „arăta drăguț”.

Era ea mai matură decât bărbatul iubit, care recunoștea că este atras de aspectul ei fizic? Nu, ci pur și simplu aveau nevoi emoționale diferite. Pentru ea nu conta la fel de mult atracția fizică. 9 **9**

Se străduia să arate bine, fiindcă știa că îl va face fericit. În schimb, el făcea tot ce-i stătea în puteri să îi arate afecțiune, să stea de vorbă mereu și să îi asigure sprijin financiar.

Orice femeie poate arăta mai bine pentru soțul ei. Există o mulțime de casete, de cărți și de programe concepute special pentru femei (dar și pentru bărbați), astfel încât să fie mai suple, să se îmbrace mai stilat, să aibă o coafură frumoasă ș.a.m.d. Când lucrez cu femei care vor să își îmbunătățească aspectul fizic, mă concentrez asupra celor cinci laturi majore, despre care vom discuta în continuare.

Secretul pierderii în greutate în fiecare an apar pe piață noi cărți în care ni se oferă metode „testate” de a pierde în greutate sau de a ne menține la numărul optim de kilograme. Iată cel de-al doilea corolar al lui Harley:

Găsește un echilibru între aportul de calorii și mișcare.

Îmi pare rău că nu am propus ceva mai senzational, care să presupună mai puține eforturi, sau mai intrigant,

dar nu există niciun „secret” cu ajutorul căruia să ne supraveghem greutatea. Este nevoie de disciplină – și așa au stat lucrurile dintotdeauna.

Consiliez foarte multe femei care pur și simplu nu mă cred și care speră în continuare să găsească noi trucuri revoluționare care să le ajute să își rezolve problemele de greutate cu un efort cât mai mic (sau care țin dietă o vreme, după care revin la vechile obiceiuri și pun toate kilogramele la loc). Apoi reiau dieta, după care iar eșuează – și tot așa, până renunță de tot, ajungând într-un final să aibă o greutate mult mai mare ca la început.

Adevărul este că programele de control al greutateii funcționează doar atunci când s-au transformat într-un mod de viață. Organismul uman, inclusiv cel al femeilor, este o mașinărie care consumă combustibil. Când în el intră prea mult combustibil care nu este consumat, este depozitat sub formă de grăsime. Așadar, dacă vrei să eviți să te îngrași, trebuie să consumi tot combustibilul care intră în corp. Ca să slăbești, trebuie să arzi și mai mult combustibil.

Evident, combustibilul este ceea ce mănânci – și el poate fi ars cu ajutorul exercițiilor fizice. O parte din el este consumat doar dacă stai pur și simplu, dar se arde mult mai mult cu ajutorul mișcării. Dacă faci în mod regulat mișcare, îți poți permite să mănânci mai mult, fiindcă arzi mai mult. Din punctul meu de vedere, este mai ușor să mănânci mai puțin decât să faci mai multă mișcare.

O metodă destul de populară de a ține o dietă este să consumi patru mese de câte trei sute de calorii pe zi, la distanță de patru ore. O masă sănătoasă de trei sute de calorii, semipreparată, poate fi pregătită la microunde – și poate fi găsită la magazinele alimentare. În momentul în care o femeie își limitează aportul de calorii la aceste patru mese pe zi, de obicei pierde cam 1 kilogram pe săptămână dacă nu mai consumă nimic altceva. Majoritatea bărbaților pot mânca cinci asemenea mese pe zi, cu aceleași rezultate.

Da, știi, crezi că ești dependentă de mâncare. Însă

toată lumea este - am muri de foame dacă nu am mânca. Foamea este o reacție normală atunci când pierdem în greutate tocmai fiindcă organismul nostru este programat să prevină așa ceva. Asta nu înseamnă însă că nu poți mânca mai puțin, ci că uneori, pe parcursul procesului, îți va fi foame. Dacă vei mânca porții mai mici, la distanță de patru ore, îți vei diminua senzația de foame.

Redu la minimum aportul de zahăr și de grăsimi. Dacă ești tentat să ronțai ceva care are multe calorii (înghețată sau chipsuri, de exemplu), nici măcar nu cumpăra așa ceva. Poate fi singura modalitate de a evita să pierzi controlul. Se poate ca soțul și copiii tăi să se plângă, dar vor fi la fel de sănătoși ca tine.

Exercițiile aerobice te vor ajuta să pierzi mai multe kilograme, în timp ce inima și plămânii tăi vor funcționa optim. Ai nevoie doar de suficient de multă mișcare astfel încât ritmul cardiac să crească cu 60 - 70% din valoarea maximă timp de 30 de minute pe zi. (Ca să afli care este ritmul tău cardiac maxim, scade vârsta pe care o ai din 220; ca să afli care este ritmul cardiac optim pentru aerob, înmulțește ritmul cardiac maxim cu 0, 70.)

Eu și Joyce avem același program de dietă și facem împreună exerciții ori de câte ori este posibil. Ne încurajăm unul pe celălalt să ne controlăm greutatea. Amândoi provenim din familii în care a existat tendința de îngrășare dincolo de o anumită vârstă, așa că ne-am propus să evităm un asemenea deznodământ.

Dacă ți-ai propus să slăbești și să te menții, trebuie să adopți un nou stil de viață, să îți supraveghezi alimentația și să faci mișcare - alături de partenerul tău de viață. Acest lucru înseamnă ca nici el să nu mănânce alimentele care ție îți sunt interzise și să faceți împreună exerciții fizice. Dacă vă dedicați amândoi acestui stil de viață, există șanse mult mai mari de succes.

Folosirea machiajului

Rose a intrat la mine în birou arătând mai degrabă ca un clown decât ca o femeie matură, pe picioarele ei. Deși avea trăsături destul de frumoase, ele erau ascunse

unde sub stratul gros de culori care țipau realmente să atragă atenția. În strădania ei de a fi mai atrăgătoare, greșise: nu apelase la un machiaj care să o avantajeze.

Produsele cosmetice există încă de pe vremea egiptenilor și, în condițiile în care această industrie valorează în prezent câteva miliarde de dolari, femeile nu se mai pot plânge că nu au la ce să apeleze. Celor mai multe dintre femeile care nu se machiază sau o fac într-un mod neadecvat le lipsește inițiativa de a primi ajutorul de care au nevoie.

Sunt femei care nu au învățat niciodată să se machieze astfel încât să fie puse în valoare. Ca și în cazul lui Rose, uneori îmi iau inima-n dinți și le sugerez să apeleze la ajutor din partea unui profesionist. Câteodată, în mall-uri se organizează ședințe de make-up. Evident, totul depinde de priceperea celui care ne oferă sfaturi, dar cei mai mulți sunt suficient de competenți. Revistele adresate femeilor publică și ele articole utile. Am descoperit că machiajul ochilor și conturarea sprâncenelor sunt, în general, extrem de importante.

Am văzut multe femei care au făcut schimbări semnificative în felul în care arată doar prin faptul că s-au machiat mai frumos. Când femeile singure fac acest gen de schimbare, aproape întotdeauna primesc mai multă atenție din partea bărbaților, care le invită în oraș. Soții femeilor care fac un efort și încep să se machieze mai frumos vor aprecia și vor încuraja schimbarea dacă aceasta a fost făcută pentru ei. Deși obiectivul tău este acela de a-ți face bărbatul să fie atras de tine, și ție trebuie să îți placă schimbarea. Nu folosi produsele cosmetice dacă nu te simți confortabil.

O tunsoare pe placul lui

Foarte multe femei sunt extrem de sensibile la felul în care arată părul lor. Cheltuiesc în fiecare an milioane de lei pe vopsele, pe loțiuni capilare, pe șampoane și, în general, pe produse de styling. Eu personal mă întreb de ce și pentru cine.

Dacă o femeie alocă atât de mult timp și bani ca să se

facă plăcută de bărbatul de lângă ea și să arate așa cum îi place, foarte bine. Dar dacă îi dă voie unui hair stylist să îi facă la păr ceva ce știe că soțului ei nu îi place, atunci se sabotează singură – atât pe ea, cât și propria relație sau căsnicie.

Un anumit brand de vopsea de păr își justifică prețul ridicat al produselor spunându-le femeilor că „merită” însă este vorba despre mult mai mult: și soțul tău merită. Dacă lui nu îi place o tunsoare sau o culoare de păr, renunță la ea. De fapt, cere-i și lui părerea înainte să faci o schimbare. La urma urmei, ideea este ca el să te considere atrăgătoare.

Așa stau oare lucrurile? Unele femei vor obiecta. Vor insista că au dreptul să se placă singure sau vor argumenta că li se pare nedrept și chiar degradant faptul că trebuie să își mulțumească soțul într-un asemenea fel.

Nu încurajez femeile să accepte fără să comenteze o coafură care nu le place. Evident că trebuie să fie mulțumite de felul în care arată și să se simtă atrăgătoare. Dacă soțului îi place un lucru pe care soția nu îl poate tolera, este indicat să se apeleze la o negociere. În condițiile în care există atât de multe stiluri de coafură, cu siguranță că pot găsi unul care să le placă amândurora.

Tunsoarea, ca orice altceva, te poate ajuta să faci depuneri mai mari în Banca de iubire. Dacă o soție înțelege faptul că soțul ei are nevoie de o parteneră atrăgătoare, atunci ea se va strădui alături de el să atingă acest scop. Din experiența mea, există șanse mari să descopere că bărbatul de lângă ea are gusturi destul de bune.

Importanța vestimentației corecte

Există o zicală veche care ne spune că „haina îl face pe om”. În zilele noastre, hainele reprezintă ambalajul unei femei. Acest ambalaj poate flata și amplifica sentimentele transmise – sau dimpotrivă. Ca și în cazul cosmeticelor și al coafurii, se aplică același principiu: îmbracă-te astfel încât să fii atrăgătoare pentru soțul tău și tu să te simți confortabil cu felul în care arăți.

Moda vine și pleacă și, în doar câțiva ani, un anumit stil vestimentar poate ajunge să ți se pară ridicol. În ciuda faptului că designerii se străduiesc să fie creativi, există o regulă predominantă: în momentul în care hainele de damă nu li se mai par atrăgătoare bărbaților, ele se demodează.

O femeie ar trebui să acorde o atenție la fel de mare (dacă nu și mai mare) felului în care se îmbracă prin casă sau pijamalelor. Noaptea, când se bagă în pat, se îmbracă exclusiv pentru soțul ei. Dacă își va trage pe ea un tricou vechi și își va întinde cremă pe față, nu va reuși decât să îl îndepărteze. Dacă se îmbracă cu o pijama ponosită, fiindcă „nu o vede nimeni”, va rata o ocazie esențială. O vede o persoană importantă și specială, așa că de ce să nu se îmbrace cu ceva atrăgător? Bărbatul de lângă ea cu siguranță va aprecia.

Igiena personală

Sincer să fiu, nu prea am consiliat femei care să fi avut nevoie de ajutor în ceea ce privește igiena personală, dar bărbați da. Dat fiind că uneori nevoia de a avea un partener de viață atrăgător este pregnantă pentru o femeie, vom aborda în acest capitol și problema igienei.

Kent se ocupa de agricultură; ajunsese să aibă un succes fulminant și mai multe milioane în cont. Când a cerut-o de soție pe Jessica, pentru ea a contat foarte mult că este bogat. Era un tip decent, singur de multă vreme, care nu prea acorda atenție aspectului fizic. Jessica credea că poate trece peste asta și să îl iubească pentru calitățile lui interioare – dar și pentru bani. După ce s-au căsătorit, totuși, a descoperit că nu poate depăși această problemă.

Fiindcă Jessica refuza să facă dragoste cu el, găsind diverse scuze, Kent s-a gândit că un terapeut l-ar putea ajuta.

„Pur și simplu nu pot face sex cu el”, mi-a explicat ea. „Când ne-am căsătorit, credeam că voi fi mai atrasă de el, dar lucrurile s-au înrăutățit de fapt. Probabil că va divorța, dar tot nu pot face asta”.

În momentul în care Kent a intrat în birou la mine, mirosul lui m-a dat pe spate! Mestecase tutun, care îi

rămăsese și pe dinți. Părul îi stătea vâlvoi, iar hainele îi arătau de parcă dormise îmbrăcat. Mai apelaseră la mine și alți bărbați care aveau probleme legate de curățenie, dar Kent întrecea orice mi-aș fi putut imagina.

„Nu-i place să facem dragoste”, mi-a explicat el problema.

Eu eram de altă părere. „Cred că te pot ajuta”, i-am răspuns, „dar trebuie să faci tot ceea ce îți recomand. În câteva săptămâni problema ta se va rezolva”.

I-am trasat următoarele sarcini:

Să facă duș în fiecare dimineață și în fiecare seară.

1. Cu ajutorul Jessicăi, să își reînnoiască garderoba. Să o lase pe ea să îi aleagă hainele pe care le va îmbrăca în fiecare zi. Să nu poarte îmbrăcăminte pe care a avut-o și în ziua anterioară decât dacă a fost spălată.

2. Să meargă la dentist și să își repare dantura. Să nu mai mestece tutun în prezența Jessicăi și să se spele pe dinți înainte să fie cu ea.

Să se pieptene și să se bărbierească în fiecare dimineață înainte de micul dejun.

A fost destul de dificil pentru Kent. Era obișnuit să stea și mai multe săptămâni până să își facă un duș. Purta aceiași pantaloni și tricou în fiecare zi și nu mai fusese la stomatolog din adolescență. Dar a fost de acord cu recomandările mele și m-a crezut când i-am spus că relația sexuală cu Jessica se va îmbunătăți mult.

I-am dat de lucru și Jessicăi: să îi cumpere haine lui Kent, să aleagă lucruri pe care să le poarte zilnic și să verifice dacă are haine curate. De asemenea, am întrebato-dacă ar fi dispusă să facă dragoste cu el în fiecare zi, timp de o săptămână după ce și-a terminat de îndeplinit sarcinile.

Am stabilit că da, iar Kent s-a dus la dentist și și-a cumpărat o mulțime de haine. Și-a respectat promisiunile, iar Jessica pe ale ei. În condițiile în care dantura îi era impecabilă și avea haine curate, Jessica a făcut dragoste cu el timp de o săptămână, în fiecare zi.

La următoarea noastră întâlnire, abia dacă l-am mai

recunoscut pe Kent. Ce transformare uluitoare! Și se și țineau de mână în sala de așteptare. Singuri, fără să îi sfătuiesc eu, făcuseră o înțelegere pe termen lung: ea să fie de acord să facă dragoste cu el în condițiile în care va avea grijă tot timpul să fie curat. Problemele de natură sexuală dispăruseră.

Mai mult ca sigur că nu au făcut dragoste zilnic de atunci înainte, însă amândoi erau mulțumiți de noua compatibilitate sexuală. Kent a învățat astfel o lecție foarte importantă despre Jessica. Deși la început ea voia să se convingă că aparențele nu sunt importante și că îl va iubi în ciuda aspectului său, schimbările pe care le-a făcut în ceea ce privește igiena personală i-au dovedit că nevoia de a avea un soț atrăgător era mai mare decât fusese dispusă să recunoască.

Problemele de igienă ale celor mai mulți bărbați nu sunt atât de extreme precum cele ale lui Kent, dar chiar și cele minore pot avea un efect devastator asupra partenerelor de viață, mai ales în timpul relațiilor sexuale. O femeie își dorește o apropiere fizică de bărbatul pe care îl iubește, în special dacă el arată și miroase bine.

Cât este de important să profiți la maximum de ceea ce ai

Dacă încă nu ești convins că aspectul fizic este un obiectiv important, gândește-te la ce anume înseamnă să fii atrăgător la exterior: mai exact, că înfățișarea ta face o altă persoană să se simtă mai bine. Prin felul în care arăți îndeplinești o nevoie emoțională. Oamenii pot fi atrăgători în mai multe feluri. Cei care au o personalitate plăcută pot îndeplini și ei o nevoie emoțională, însă de cele mai multe ori dragostea lor este amplificată de calitatea conversației sau de afecțiune, nu de aspectul fizic. În realitate, de fiecare dată când cineva ne îndeplinește nevoile emoționale, considerăm că acea persoană este atrăgătoare. Dacă atracția fizică îndeplinește o nevoie emoțională a partenerului tău de viață, atunci de ce să o ignori? De ce să nu amplifici dragostea de fiecare dată când ai o șansă?

Pentru unele femei (ca și în cazul lui Brittany, despre care am discutat la începutul capitolului), posibilitatea de a deveni atrăgător din punct de vedere fizic pare de neatins. Ele cred în mitul conform căruia unele femei s-au născut cu sex appeal, în timp ce altele nu. Pot descoperi însă adevărul celui de-al treilea corolar al lui Harley:

Ca să fii mai atrăgător trebuie să știi ce să faci cu ceea ce ai deja.

Orice femeie va avea de câștigat dacă își va evalua fiecare aspect al imaginii pe care o proiectează - postura, coafura, hainele, gesturile, machiajul, greutatea ș.a.m.d. Îi poate cere părerea partenerului de viață și, dacă este posibil, să ceară sfatul specialiștilor sau prietenilor de încredere. Abia după aceea ar trebui să decidă dacă este nevoie de o schimbare și să își stabilească obiective realiste astfel încât să reușească. Unii au nevoie de o singură săptămână să își ducă scopurile la bun sfârșit, în timp ce altora le va lua câțiva ani. Într-un final însă, transformarea respectivă îi va schimba viața - evident, în bine.

Lydia, o pacientă de-a mea care suferea de depresie, mi-a demonstrat cât de mult poate avea de câștigat o femeie de pe urma faptului că își îmbunătățește aspectul fizic. Această femeie deosebit de inteligentă și de încântătoare voia să cunoască un bărbat de același nivel cu ea, dar nu acorda deloc atenție felului în care arăta. I-am reamintit cât de important este pentru bărbați să aibă lângă ei o femeie care să arate bine. Evident, acest aspect nu se număra printre nevoile ei emoționale - ei nu prea îi păsa cum arată cel cu care se întâlnește. Exista însă o posibilitate mai mare ca bărbatul visurilor ei să aibă nevoie de o soție care să arate bine - așa că dacă voia să atragă un asemenea bărbat, trebuia să țină cont și de această nevoie.

A avut nevoie de șase luni să treacă printr-o adevărată metamorfoză. La final, Lydia era o femeie deosebit de atrăgătoare. A început să cunoască potențiali parteneri, cu care ieșea în oraș. A scăpat complet de

depresie, așa că nu a mai avut nevoie de serviciile mele.

Când ne-am întâlnit ultima dată, i-am reamintit să nu facă aceeași greșeală ca Brittany – să depună toate eforturile ca să arate bine astfel încât să atragă un bărbat lângă ea, iar după aceea să se negligeze. Lydia știa că schimbările pe care le făcuse la ea astfel încât să își găsească pe cineva trebuie să fie permanente, fiindcă nevoia emoțională pe care o putea îndeplini prin faptul că afișa un aspect fizic atrăgător avea să continue să existe și după căsătorie.

Dacă știi deja cum să îți faci soțul să se simtă mai bine, de ce nu ai depune eforturi în continuare, indiferent de ceea ce presupune? De foarte multe ori aspectul fizic al femeii este ingredientul esențial în succesul unei căsnicii. Orice doamnă care ignoră această idee, indiferent de motiv, riscă un dezastru. Este valabil și pentru bărbați. Modificările legate de aspectul fizic pe care le-am văzut la pacienții mei nu numai că au îndeplinit nevoile emoționale ale partenerilor de viață, dar i-a făcut pe ei înșiși să se simtă mai bine. I-au ajutat să aibă mai mult succes în afaceri și le-au îmbunătățit mult starea de sănătate. Efectele acestor eforturi își fac simțită prezența și în alte laturi în afară de căsnicie.

În momentul în care femeia vede reacția partenerului de viață la faptul că arată mai bine, știe că a luat o decizie corectă, fiindcă i-a îndeplinit una dintre nevoile de bază, iar el va simți că o iubește mai mult pe zi ce trece.

Întrebări pentru ea

Iei în serios nevoia soțului tău de a te considera atractivă?

Dacă nu, de ce?

În cea mai mare parte a timpului, soțului tău îi place cum arăți? Dar ție?

1. Cât de multă atenție acorzi felului în care arăți? Cum arată fața ta? Folosești produsele cosmetice astfel încât să te avantajeze? Îți schimbi tunsoarea periodic astfel încât să îți mulțumești soțul oferindu-i puțină varietate?

Întrebări pentru el

Ești dispus să admiti că atractivitatea fizică este una dintre

nevoile tale emoționale de bază în căsnicie? Dacă nu, de ce?

Soția ta nu a mai acordat atenție felului în care arată după ce v-ați căsătorit? Îți place cum arată sau doar pretinzi acest lucru?

1. Dacă soția ta ți-ar spune că e dispusă să se schimbe, ce anume i-ai cere să modifice? De ce?

Reflectați împreună

Așezați-vă amândoi pe o canapea cu un album mai vechi de fotografii – de exemplu cel din perioada în care nu erați căsătoriți sau cu pozele de la nuntă. Comparați felul în care arătați atunci cu cel în care sunteți acum. Este nevoie să faceți anumite schimbări? În ce sens?

Împărtășiți-vă unul altuia răspunsurile, cu respect și sinceritate.

1. Cum îți poți ajuta partenerul de viață să devină mult mai atractiv pentru tine din punct de vedere fizic?

Ea are nevoie de suficient de mulți 9 bani astfel încât să aibă o viață 9 confortabilă – suportul financiar

Taylor făcea parte dintr-o familie americană din clasa mediesuperioară. Absolvise o universitate de stat, mai exact istorie și artă, și tot acolo îl cunoscuse și pe Jon, cu care se căsătorise până să termine facultatea.

Jon a terminat cursurile și și-a luat o diplomă în master, în arte frumoase. La absolvirea facultății, nu și-a putut găsi însă de lucru conform pregătirii pe care o deținea. A încercat să intre pe piața dealerilor de artă, dar competiția era acerbă. La doi ani după absolvire, nu avea încă un job cu normă întreagă. Își ocupa timpul cu pictura și desenele, dar nu câștiga mare lucru și, oricum, nu avea un venit regulat. În primii șase ani de căsnicie, nu a reușit să aibă un loc de muncă mai mult de șase luni.

În consecință, Taylor s-a angajat cu normă întreagă ca recepționar, astfel încât să poată trăi decent. Voia să aibă copii, însă era de părere că nu aveau mijloace financiare suficiente. Locuiau într-un apartament modest. Nu prea le rămâneau niciodată bani și aveau doar o singură mașină.

Taylor avea la serviciu câțiva colegi mai tineri pe posturi de conducere, care începuseră să avanseze în carieră. I se păreau minunați, îmbrăcați tot timpul la patru ace, în costume de câteva mii de dolari. Unii dintre ei câștigau deja de câteva ori mai mult decât ar fi putut obține Jon vreodată.

Alan era unul dintre acești manageri - și îi plăcea foarte mult de Taylor. De mai multe ori îl ajutase să încheie niște contracte, tocmai datorită faptului că interacționa foarte bine cu clienții - atât prin telefon, cât și față în față. Acest lucru a motivat-o să lucreze cu el din ce în ce mai mult - așa că, din când în când, bărbatul se oprea la ea la birou doar ca să mai stea puțin de vorbă. Cu cât ajungea să o cunoască mai bine, cu atât o plăcea mai mult.

În timpul acestor conversații, Alan o auzea adesea pe Taylor spunând lucruri de genul: „Îmi pare atât de rău pentru Jon. E foarte bun la ceea ce face, dar pentru un artist e greu să-și găsească un job stabil”. Într-o zi, aflându-se la capătul puterilor, a început să plângă.

„Taylor!...” Vocea lui transmitea mai degrabă compasiune, nu faptul că era alarmat.

„Nu cred că Jon va câștiga vreodată mulți bani”, a suspinat ea. „Nu vom avea niciodată nimic”.

„Poate că nu e treaba mea, dar Jon are o viață frumoasă”, i-a sugerat Alan. „Își petrece toată ziua făcând ceea ce-i place, artă, în timp ce tu îl susții. Dacă nu s-ar fi căsătorit cu tine, ar fi muncit ca noi, ceilalți. Nu cred că e corect față de tine”.

Taylor a început să se gândească: „Jon se folosește de mine! Face ceea ce-i place, în timp ce eu îl întrețin. Dacă i-ar păsa de mine, ar renunța la artă și și-ar găsi un job din care să ne putem întreține”. Din acel moment a început să adune din ce în ce mai multe frustrări, gândindu-se că era prinsă într-un soi de capcană.

În timp, Taylor și Alan au devenit buni prieteni. Au început să vorbească despre vânzări, mai întâi la birou, din când în când, apoi în pauzele de cafea, pentru ca într-un final să iasă împreună la prânz. Lui Taylor îi aducea aminte

de tatăl ei, care și el fusese

= Suportul financiar = om de afaceri - unul ambițios și prosper. Cu cât ajungea să îl cunoască mai bine pe Alan, cu atât simțea mai mult că a greșit căsătorindu-se cu Jon.

În mod previzibil, prietenia lor s-a transformat într-o relație, într-un weekend în care Jon plecase din oraș pentru un interviu în vederea obținerii unui post de profesor cu jumătate de normă, Alan a invitat-o pe Taylor pe vasul lui de croazieră - momentul în care cei doi au și făcut dragoste pentru prima dată.

Jon nu a obținut postul, iar Taylor începuse deja să se gândească că ar putea fi nevoită să se mute departe de Alan astfel încât soțul ei să se poată angaja în altă parte. Sau, mai rău, că Jon ar putea descoperi că are o aventură. Pentru a evita toate aceste perspective neplăcute, a înaintat cererea de divorț. Un an mai târziu se căsătorea cu Alan.

Femeile se căsătoresc pentru bani?

Există o mulțime de bancuri despre femei care se căsătoresc cu diverși bărbați pentru banii lor, însă, din experiență, am învățat să nu tratez această tendință în glumă. În realitate o femeie chiar se mărită cu un bărbat pentru banii săi - și chiar își dorește ca el să câștige cel puțin suficienți bani cât să se întrețină *singur*.

Îmi aduc aminte că am discutat la un moment dat cu o femeie care avea o problemă asemănătoare cu a lui Taylor. Căsnicia ei nu mergea pe roze, fiindcă soțul ei avea un salariu destul de mic. Femeia insista însă că nu va recurge niciodată la divorț ca să rezolve problema.

„Don e un bărbat fidel și afectuos. Nu aș fi niciodată atât de egoistă și de nepăsătoare încât să îl părăsesc doar fiindcă nu câștigă suficienți bani”.

„Am înțeles”, i-am răspuns eu. „Întotdeauna ai avut această părere?”

„Sigur că da! Ai da dovadă de un egoism ieșit din comun să părăsești pe cineva doar fiindcă nu are un venit îndestulător”.

Olivia părea convinsă de ceea ce spune și mi-a dat de

Înțeles că așa va fi și pe viitor. Două săptămâni mai târziu, a absentat de la întâlnirea noastră, fiindcă depusese la tribunal cererea de divorț și îi era rușine să îmi spună. După finalizarea divorțului, s-a căsătorit cu un bărbat care câștiga mult mai mult decât fostul ei soț.

De ce respingea Olivia atât de înverșunată ideea divorțului în condițiile în care, într-un final, nu era chiar așa de dedicată căsniciei? În realitate, comportamentul ei nu era unul neobișnuit. Lucrez cu foarte multe persoane care îmi spun pe un ton ferm anumite lucruri și care în cele din urmă ajung să facă cu totul și cu totul altceva decât ceea ce susțineau cu tărie până atunci. Sunt de părere că în sufletul Oliviei s-a purtat o luptă destul de înverșunată, între valorile în care credea și nevoia de suport financiar. Această nevoie incredibil de puternică de a avea bani să trăiască decent a fost mai mare decât angajamentul și intențiile bune.

În ultimii cincizeci de ani, am fost martori la o revoluție pe piața muncii. La începutul carierei mele de psiholog, bărbații dominau clar acest domeniu. În grupa de douăzeci și cinci de doctoranzi erau doar două femei. În prezent, sfera psihologiei este dominată de femei. Iar această schimbare nu a afectat doar profesia mea. Per total, numărul femeilor îl depășește pe cel al bărbaților în cele mai multe domenii, reprezentând majoritatea celor care muncesc.

Așadar, ai putea crede că schimbarea culturală care a permis femeilor să intre pe piața muncii a adus după sine modificări și în ceea ce privește nevoia femeii de susținere financiară. La prima vedere, lucrurile nu au stat chiar așa.

Ca să mă conving dacă femeile chiar se căsătoresc pentru bani, din când în când le pun cuplurilor o întrebare: „Dacă, chiar înainte de a vă căsători, partenerul de viață v-ar anunța că nu ar trebui să vă așteptați să câștige mult, ați renunța la relație? Să ridice mâna cei care s-ar căsători și în aceste condiții”. În timp ce majoritatea bărbaților ridică mâna în sus, în cazul femeilor acest lucru se întâmplă foarte rar – tocmai fiindcă cele mai multe femei

se așteaptă ca soții lor să le întrețină. Ele au în continuare nevoia de suport financiar.

Resentimente vizavi de faptul că *sunt nevoite să muncească*

Cele mai multe femei se așteaptă ca partenerii lor de viață să lucreze astfel încât să câștige suficienți bani pentru a-și întreține familia. De foarte multe ori femeile îmi spun că le displace profund faptul că *sunt obligate* să muncească. Cele cu care stau de vorbă de obicei își doresc de cele mai multe ori să aleagă singure între carieră și viața de casnică – uneori dorindu-și o combinație între cele două. Vor adesea să stea acasă când sunt mai tinere și copiii sunt mai mici. Ulterior, când aceștia mai cresc, își doresc să meargă la serviciu și să aibă o carieră.

Cu toate acestea, realitatea ne arată că, în ziua de astăzi, femeile trebuie să lucreze pentru a contribui la veniturile familiei, chiar dacă au copii mici. Soții lor pur și simplu nu pot asigura de unii singuri toți banii necesari unui trai decent.

Aș vrea să se înțeleagă foarte clar faptul că nu sunt împotriva femeilor care își doresc să aibă o carieră și nici a celor care aleg să urmeze această cale chiar de la început. Fiica mea și-a obținut doctoratul și este psiholog licențiat. A lucrat în toată perioada în care fetele ei erau mici. Sunt foarte mândru de realizările ei, iar ea este extrem de fericită de rolul ei deopotrivă de psiholog, pe de o parte, și cel de mamă și soție, pe de altă parte. Și la fel este și soțul ei.

Aș dori, mai degrabă, să subliniez faptul că multe femei ar trebui să poată alege dacă lucrează sau nu începând din momentul în care au copii. Dacă aleg o carieră, banii pe care îi câștigă nu ar trebui cheltuiți pe întreținerea de bază a familiei. Mai simplu spus, multe familii trebuie să învețe cum să trăiască cu ceea ce câștigă bărbatul într-o săptămână normală de lucru.

Dacă un cuplu poate să înfrunte cu stoicism situația și să își stabilească un nivel de trai realist, de nivel inferior, atunci acest lucru îi oferă bărbatului posibilitatea de a-și

stabili obiective economice realiste legate de nevoile financiare de bază ale familiei. Dar atât timp cât soția continuă să muncească astfel încât, alături de soțul ei, să își poată cumpăra o casă mai mare, o mașină mai impunătoare și să cheltuiască mai mulți bani, ce rost ar avea să își mai reducă cheltuielile?

Îmi dau seama perfect de faptul că ceea ce spun aici se poate să nu fie pe placul multora. Mulți mă vor considera lipsit de realism. Nu știu eu oare faptul că un cuplu nu poate trăi azi dintr-un singur salariu? Nu, chiar nu știu acest lucru – și mă voi explica pe parcursul acestui capitol. Știu însă sigur că o familie *poate* trăi dintr-un singur salariu și îți voi arăta și cum este posibil așa ceva. Vreau doar să accentuez faptul că există multe femei a căror nevoie de sprijin financiar este extrem de profundă și că această nevoie chiar ar trebui luată în serios. Cei mai mulți bărbați nu au

99

această nevoie. Doar foarte rar soțul se simte bine în condițiile în **99**

care este întreținut de partenera de viață. Dacă din salariul său sunt achitate facturile, probabil că se simte împăcat cu ideea că soția lui câștigă puțin sau chiar deloc. În schimb, am întâlnit foarte puține femei care să fie sincer mulțumite de un soț care nu câștigă mare lucru.

Există și persoane foarte bine intenționate care, prin prisma faptului că susțin drepturile femeilor, le îndeamnă pe acestea să lucreze, considerând că este un drept al lor și, totodată, un privilegiu. Cu toate acestea, nu iau în calcul faptul că o femeie are și dreptul sau privilegiul de a fi casnică și mamă cu normă întreagă. Uneori, cei care susțin că o femeie ar trebui să aleagă cariera nu reușesc să înțeleagă și nevoia acesteia de a fi mamă. Eu personal sunt de părere că femeia ar trebui să aibă dreptul să aleagă între carieră și statutul de casnică. Atunci când partenerul de viață (sau altcineva) alege pentru ea, ajunge să fie într-un fel sau altul privată de împlinirea aceea pe care i-o poate da o căsnicie fericită.

Bugetul - factorul esențial

Fiecare familie trebuie să stabilească foarte clar ce anume își poate permite. Unele cupluri consideră că bugetul este un „rău necesar”. Mie îmi place să cred că este un „bun necesar” și le recomand tuturor celor care apelează la mine pentru consiliere să își facă așa ceva. Am mereu de-a face cu tot felul de cupluri care nu vor să cheltuiască mai mult decât își pot permite.

Bugetul te ajută să descoperi cât anume costă calitatea vieții. Pentru a înțelege mai bine ce fel de viață îți poți permite, eu personal îți recomand să întocmești trei bugete: unul care să cuprindă lucrurile de care ai *nevoie*, unul cu lucrurile pe care ți le *dorești* și altul cu lucrurile pe care ți le poți *permite*.

Bugetul referitor la *nevoi* ar trebui să includă costul aferent traiului de zi cu zi, al produselor și serviciilor fără de care nu te-ai simți confortabil.

Bugetul referitor la *dorințe* include costul tuturor nevoilor și dorințelor tale – cele care îți aduc o bucurie specială – evident, vorbim aici despre unele realiste, nu de vile de sute de metri pătrați sau de limuzină cu șofer la scară, dacă aceste lucruri ți-ar depăși cu mult nivelul veniturilor.

Bugetul *disponibil* se referă practic la venitul tău și ar trebui să includă mai întâi de toate costul bugetului aferent nevoilor. Dacă ți-au mai rămas bani după ce ai acoperit nevoile elementare, în acest buget sunt incluse ulterior cele mai importante dorințe, până la punctul în care cheltuielile sunt egale cu veniturile.

Pentru a analiza aceste bugete în contextul nevoii de suport financiar, recomandarea mea este ca doar veniturile soțului să fie folosite în bugetul aferent nevoilor. Cu alte cuvinte, dacă venitul său este suficient pentru a acoperi toate nevoile familiei, atunci, prin definiție, el a îndeplinit nevoia soției sale de suport financiar.

Fără aceste bugete, există riscul ca succesul său, legat de faptul că își poate întreține familia, să nu fie observat de partenera de viață.

În bugetul dorințelor sunt incluse ambele venituri - ale soțului și ale soției. Dacă cele două venituri combinate acoperă toate nevoile și dorințele, atunci este în regulă. Însă în momentul în care costul nevoilor și al dorințelor depășește cele două venituri reunite, atunci în bugetul disponibil nu vor mai fi luate în calcul dorințele care nu au prioritate, asta în condițiile în care nevoile sunt acoperite din venitul bărbatului, iar dorințele pe care și le pot permite să și le îndeplinească pot fi acoperite din venitul femeii. Aceste trei bugete subliniază foarte clar faptul că venitul soției ajută familia să își îmbunătățească nivelul de trai, inclusiv să își îndeplinească dorințe care trec mult dincolo de nevoile de bază.

Unele femei își doresc să muncească doar pentru provocările pe care i le oferă o carieră, iar altele doar ca să nu mai stea cu cei mici. Indiferent însă de motiv, dacă venitul soțului sprijină nevoile de bază ale familiei, soția nu mai lucrează ca să se întrețină pe ea sau pe familia ei. Există posibilitatea să ajungă la concluzia că ar putea avea o viață mai bună din punct de vedere calitativ dacă *nu* lucrează atât de mult. Probabil că nu va avea la fel de mulți bani, dar are mai mult timp pentru ea și pentru familia ei.

Am fost uimit de numărul mare de femei care aveau o relație» mult mai bună cu partenerii lor de viață în momentul în care și-au dat seama că din veniturile acestora erau acoperite nevoile de bază ale familiei lor. Inventarul de Suport Financiar, prezentat în Anexa D, te va ajuta să creezi un buget al nevoilor, un buget al dorințelor și bugetul disponibil.

Poate bărbatul să câștige mai mult?

Ce se întâmplă însă când venitul soțului nu este suficient încât să acopere nevoile și cheltuielile familiei? Nu foarte multe femei iau în considerare opțiunea de a avea un nivel de trai mai scăzut. Oricât de mult le-ar dispăcea să se angajeze, se poate să prefere această variantă decât să renunțe la niște lucruri cu care s-au obișnuit.

Am întâlnit nenumărate cupluri care au căzut în această capcană. Soțul muncea pe brânci, ajungând obosit acasă în fiecare seară, fără să aibă însă și un salariu suficient. Soția se confruntă cu o dilemă: să fie nefericită în timp ce se străduiește totuși să acopere diferența de bani care le lipsește sau să fie nefericită în timp ce se confruntă cu ceea ce ea consideră o calitate inacceptabilă a vieții. Depunerile ei în Banca de iubire scad considerabil. „Cât mai pot rezista?”, se întreabă ea.

Am un sentiment de compasiune pentru bărbații aflați într-o asemenea situație, care fac tot ce le stă în puteri, dar cu toate acestea nu pot îndeplini nevoile partenerei de viață, mai exact cele referitoare la suport financiar. Există oare vreo soluție pentru acest tip de impas? Trebuie să facă cumva să câștige mai mult fără să sacrifice din timpul acordat familiei. Poate încerca să obțină o mărire de salariu sau să își găsească alt job, la care să fie mai bine plătit. Sau să își schimbe pur și simplu cariera – ceea ce nu e foarte plăcut. Următoarea poveste ilustrează modul în care unul dintre cuplurile cu care am lucrat a rezolvat o asemenea problemă.

În momentul în care Sean și Mindy au apelat la mine pentru consiliere, cariera lui Sean ajunsese într-un punct de plafonare. Avansase la nivelul maxim raportat la compania în care lucra. Inițial m-am întâlnit cu Mindy, care pur și simplu a izbucnit în lacrimi. „Presupun că n-ar trebui să am sentimentul ăsta, dar am început să nu-l mai respect pe Sean. Câștigă cât să ne putem plăti facturile și vrea să mă angajez ca să avem mai mulți bani și pentru restul. Copiii însă sunt foarte mici, așa că nu prea aș vrea să mă întorc la serviciu”.

„Ce-ar fi să vă reduceți cheltuielile?”, am întrebat eu.

„Din punctul meu de vedere mai jos de-atât nu se poate. Bănuiesc că nu ne putem permite să întreținem o casă așa de mare, dar locuim deja aici. Și nici fără a doua mașină nu ne putem descurca. Stăm prea departe de oraș și nu pot să rămân singură acasă cu cei mici fără să mă pot deplasa”.

Mi-am dat seama că nu are rost să discut cu Mindy ca să o conving să mai renunțe puțin la pretenții, așa că mi-am jucat cealaltă carte din mânecă. „Poate că Sean ar putea câștiga mai mult dacă și-ar termina studiile – parcă mi-ai zis că mai are doi ani de făcut. Ai fi dispusă să te angajezi ca să-l ajuți?”

„Da, cred că da – fiindcă n-o s-o fac toată viața”, a fost răspunsul ei. „Voi discuta cu Sean să văd ce părere are”.

În câteva săptămâni, Sean și Mindy rezolvaseră problema. Ea își găsise un job cu normă întreagă, iar șefii îi permisese lui Sean să lucreze part time, astfel încât să se poată înscrie din nou la facultate și să își ia diploma.

Noul lor plan le-a permis să își salveze căsnicia. Mindy era mulțumită să îl vadă pe Sean că încearcă să investească în el astfel încât la un moment dat să poată câștiga mai mult, așa că nu o deranja să se sacrifice puțin, mai ales că știa că nu va fi ceva permanent. Ironia a făcut ca lui Mindy să înceapă să îi placă ceea ce făcea, așa că a continuat să lucreze și după ce Sean a absolvit facultatea și a început să aibă suficienți bani astfel încât să își întrețină familia. În cele din urmă, a reușit să ajungă să își respecte soțul și să aibă o viață profesională împlinită.

Dacă venitul bărbatului este realmente insuficient, ar trebui să încerce să își dezvolte și alte abilități profesionale. În perioada în care el urmează un curs, familia poate avea temporar un nivel de trai mai scăzut, soția se poate duce la serviciu – sau pot fi adoptate ambele variante. Am descoperit că cele mai multe femei sunt dispuse să își reducă cheltuielile și să se angajeze pentru a-și sprijini familia, dacă asta este o soluție *temporară* pentru a depăși o situație de criză financiară. Acest sacrificiu de moment se poate dovedi un factor esențial la întărirea afecțiunii între cei doi membri ai cuplului. Când soțul și soția depun deopotrivă eforturi pentru îndeplinirea unui obiectiv comun, există șanse mult mai mari ca interesele lor să se suprapună; în plus, vor fi și mult mai interesați unul de celălalt. Pe scurt, cei doi se transformă

într-o echipă câștigătoare; iar cei care joacă în aceeași echipă se iubesc și se respectă unii pe ceilalți.

Cum să trăiești cu o mie de dolari pe lună

Prin prisma faptului că am consiliat atât de multe cupluri precum Sean și Mindy, am ajuns să îmi dau seama cu adevărat cât de puțin costă să fii fericit. Ca măsură pe termen scurt, în timp ce se află la facultate, cuplurile învață să își reducă cât pot de mult cheltuielile. Odată ce au adoptat aceste schimbări, de cele mai multe ori sunt pur și simplu uimiți să vadă ce satisfacție au în condițiile în care au reușit să se descurce cu sume destul de mici.

Când i-am cunoscut prima dată pe Sarah și pe Jim, erau oarecum în derivă și păreau să aibă probleme financiare serioase. Amândoi lucrau cu normă întreagă, însă lucrurile pe care și le cumpărau păreau să nu le aducă mare satisfacție. Ajunseseră să fie dependenți de alcool și de droguri, renunțaseră la valorile morale și păreau să se îndrepte către autodistrugere.

Când au venit pentru prima dată la mine, i-am convins că amândoi au nevoie de o nouă direcție în viață și că un bun punct de plecare l-ar fi reprezentat înscrierea la facultate. Aveau o singură problemă – erau obișnuiți să trăiască din veniturile pe care le câștigau amândoi, mai exact nouă mii de dolari pe lună, ceea ce n-ar mai fi putut face în condițiile în care s-ar fi dus la cursuri.

Le-am sugerat o condiție radicală. „Ați trăit vreodată dintr-o mie de dolari pe lună?”, i-am întrebat.

S-au uitat unul la celălalt și au început să râdă. „Nimeni *nu poate* trăi cu o mie de dolari pe lună”, mi-a răspuns Jim.

„Hhmmm... ba din contră, cei mai mulți oameni din lume trăiesc cu mai puțin de jumătate din această sumă. Se poate chiar să vi se pară interesant să experimentați și să vedeți cum se descurcă toate aceste persoane”.

Cei doi au plecat în ziua aceea de la mine din birou zâmbind neîncrezători, dar plantasem deja ideea. Abia după câteva săptămâni au luat o decizie. Sunt sigur că, într-un fel sau altul, avea senzația că experimentul s-ar fi

transformat într-un fel de acțiune caritabilă. Într-un final, am stabilit împreună următorul buget:

Utilități

Mâncare îmbrăcăminte

Diverse urgențe

Total

400 de dolari

200 de dolari

100 de dolari

300 de dolari

1.000 de dolari

Au închiriat o singură cameră cu o chicinetă, în apropiere de universitatea la care învățau. Fiindcă își vânduseră mașinile, călătoreau cu autobuzul sau mergeau cu bicicleta la serviciu și la școală. Cumpărau mâncare mai ieftină, dar hrănitoare. Hainele și le achiziționau de la un magazin unde se vindeau diverse articole în scop caritabil, de unde își luaseră, de altfel, și mobila. Banii pe care îi obținuseră pe mașini și pe lucrurile de care nu mai aveau nevoie îi depuseseră într-un cont de economii la bancă.

Fiecare lucra doar 15 ore pe săptămână ca să câștige cei o mie de dolari de care aveau nevoie. Uneori strâneau chiar și mai mult, dar stabiliseră să nu cheltuiască nimic în plus. Nu își mai permiteau să cumpere droguri sau alcool și fuseseră nevoiți să scape de aceste vicii. Renunțaseră chiar și la fumat. Facultatea și-o plăteau aproape în întregime din burse. La finalizarea ei, chiar le mai rămăseseră bani în contul de economii.

Eu personal am fost martor la felul în care și-au schimbat viața. Fiindcă investiseră mult mai mult în Banca de iubire, erau în mod evident fericiți. Căsnicia lor, pe cale să se încheie cu un divorț în momentul în care i-am cunoscut, era acum una fericită. Iar schimbarea a avut loc *în perioada* în care trăiau cu o mie de dolari pe lună.

Chiar putem trăi cu mai puțini bani decât o facem acum. Nu încerc să te conving că ai putea trăi cu o mie de dolari pe lună. Evident că familiile cu copii ar întâmpina greutăți serioase. Însă aproape orice familie poate trăi

confortabil cu mai puțini bani decât o fac acum. Aș vrea doar să iei în considerare faptul că mulți oameni cred că au nevoie de anumite lucruri, dar în realitate nu au. Uneori oamenii devin cei mai mari dușmani ai lor. Își sacrifică căsnicia creându-și un standard de viață pe care nu și-l pot permite. Mulți bărbați muncesc până la epuizare ca să ofere familiei niște lucruri fără de care aceasta poate trăi oricum foarte bine. Uneori un nivel de trai ridicat vine cu prețul pierderii celor mai valoroase comori din viață. Împreună puteți pune în practică cel de-al patrulea corolar al lui Harley:

Când vine vorba despre bani și căsnicie, mai puțin înseamnă mai mult.

Întrebări pentru el

În momentul în care v-ați căsătorit, te-ai gândit că soția ta se așteaptă ca tu să o întreții? Tu personal te-ai așteptat ca și ea să muncească?

Crezi că soția ta este mulțumită de banii pe care îi câștigă în prezent într-o săptămână normală de lucru?

1. Ai luat în considerare un curs de perfecționare profesională încât să fii mai calificat pentru un job de pe urma căruia ai câștiga mai mult? Reducerea cheltuielilor din gospodărie ar îndeplini acest obiectiv?

Întrebări pentru ea

Te gândești mult la veniturile soțului tău și la modul în care îți afectează nivelul de trai? Dacă da, ce părere ai vizavi de acest aspect?

Te-ai simți confortabil să îi împărtășești sentimentele negative pe care le ai din cauză că el câștigă mult prea puțin? I-ai vorbit până acum despre aceste sentimente?

1. Ești dispusă să ai un nivel de trai mai modest astfel încât să vă întrețineți din venitul obținut de soțul tău? Ai putea să alegi între carieră și a-ți crește copiii și a avea grijă de familia ta?

De reflectat împreună

Care este nivelul vostru de trai actual? Vă simțiți amândoi mulțumiți în legătură cu acest aspect? Aveți suficienți bani ca să trăiți așa cum vă doriți?

Folosind formularul de Inventar al metodelor de suport financiar prezentat în Anexa D, întocmiți bugetul pentru nevoile curente, cel care să cuprindă ceea ce v-ați dori și un buget în funcție de ceea ce vă permiteți.

1. Ar trebui să faceți anumite modificări? Ar fi util un curs de perfecționare profesională? V-ar ajuta dacă ați avea un nivel de trai mai modest? Stabiliți împreună cum să puneți în practică modificările necesare.

10

El are nevoie de liniște - confortul pe care îl găsește acasă

Phil era un burlac cu o situație financiară cât se poate de bună și cu un job foarte bine plătit. Fiindcă în momentul în care își cumpărase mașina achitase un avans destul de mare, ratele la bancă erau mici. Deținea un apartament plăcut, frumos mobilat și într-o zonă bună. Avusese mai multe relații înainte să o cunoască pe Charlene, care pur și simplu se dovedise a fi diferită - chiar specială, din mai multe puncte de vedere. În timp au devenit foarte buni prieteni și, după opt luni de stat împreună, a cerut-o de nevastă.

Nunta a avut loc în luna octombrie. Inițial, au locuit în apartamentul lui, însă doar până când ar fi reușit să strângă suficienți bani să achite avansul la o casă. Fiindcă și Charlene avea un job bine plătit, chiar nu aveau niciun fel de problemă să își canalizeze resursele astfel încât să ajungă să devină fericiții proprietari ai unei căsuțe.

Vara următoare au găsit ceea ce le plăcea și, până în septembrie, sau și mutat. Lui Phil îi plăcea foarte mult tot ceea ce presupunea statul la casă - mai exact, să aibă grijă de curte, să facă diverse reparații mai mici, să se ocupe de instalații ș.a.m.d.

Totul a mers ca pe roate până în momentul în care au avut primul copil. Charlene a decis să lucreze doar cu jumătate de normă, ceea ce a însemnat că le intrau mai puțini bani în casă, în condițiile în care cheltuielile crescuseră. Phil și-a mai luat un job, ca să compenseze întrucâtva faptul că Charlene nu mai câștiga la fel de mult.

S-a trezit astfel că lucrează câte douăsprezece ore pe zi, la început ca manager de departament, apoi cu jumătate de normă, pe post de contabil pentru o altă companie.

După cinci ani, Phil și Charlene aveau trei copii. El lucra în continuare în două locuri, iar când ajungea în sfârșit acasă, toată lumea voia câte ceva de la el. Charlene îi spunea ce reparații trebuie făcute neapărat și că are nevoie de ajutor cu cei mici. Peluza trebuia tunsă și, de asemenea, începuse să îi spună că locuința aceea cu două dormitoare nu mai era suficientă pentru familia lor.

Viața care, la un moment dat, fusese atât de plăcută pentru Phil se transformase într-una de nesuportat. Încerca să scape de toate uitându-se la televizor sau citind toate ziarele și revistele care-i picau în mână, dar nu prea funcționa, fiindcă Charlene îl tot striga și îl puneă să facă câte ceva prin casă. Nu a durat mult până când a început să iasă după program cu colegii de serviciu, ceea ce a înfuriat-o și mai mult pe femeie. Era foarte supărată când nu ajungea acasă în timp util ca să o mai ajute. Când stăteau de vorbă – ceea ce, oricum, nu se întâmpla foarte des – Charlene profita de ocazie ca să-și exprime nemulțumirea și să îi reproșeze că nu o ajută cu cei mici și nici nu se ocupă de casă. Iar când ajungea foarte târziu – adică aproape întotdeauna – Charlene nu mai avea dispoziția necesară să facă dragoste. În cele din urmă, ajunsese să nu mai treacă deloc pe acasă.

Janet, una dintre colegele lui, nu semăna deloc cu Charlene. În momentele în care stăteau de vorbă, Phil se simțea relaxat, fiindcă nu se plângea de nimic. Mai mult, nu numai că era dispusă, ci își și dorea foarte mult să facă dragoste cu el.

Când am stat prima dată de vorbă cu Phil, am aflat că Janet își creștea singură cei șase copii. Ajungea la ea acasă seara târziu.

Confortul pe care îl găsește acasă – după ce pleca de la cel de-al doilea job. Cei mici dormeau deja, iar femeia îl aștepta cu o cină delicioasă – însoțită de un tratament cu adevărat regal. După ce mâncau, făceau dragoste și se

culcau. Janet făcea tot ceea ce-i stătea în puteri ca să îi ofere lui Phil relaxare și plăcere.

A continuat așa câteva luni, în care nici măcar nu s-a mai întors acasă. Soția lui, furioasă și disperată, a încercat să îl recâștige, astfel că se ducea din când în când la el la birou, în toiu zilei, doar ca să facă sex – fără să reușească însă mare lucru, fiindcă se simțea mult prea supărată încât să îi ofere bărbatului căldura și afecțiunea pe care le primea de la Janet. Mai mult, stresul o afectase atât de tare încât începuse să aibă și probleme de sănătate.

În momentul în care am stat de vorbă cu Phil, i-am spus: „Dacă ai fi singur, nici măcar nu te-ai uita la Janet. E grăsuță, neatrăgătoare și mai are și șase copii! Chiar nu e genul tău”.

„Dar o iubesc”, a protestat el. „Nu am iubit niciodată o femeie atât de mult, în viața mea...”

În cele din urmă, Charlene nu a mai putut suporta situația și a încetat să mai încerce să-și salveze căsnicia. Imediat ce l-a anunțat pe Phil că intenționează să divorțeze, relația lui cu Janet nu a mai fost atât de intensă. Știam că așa se va întâmpla, fiindcă Janet îi oferea niște lucruri doar fiindcă ea considera că se află într-o competiție cu Charlene. Când această „bătălie” nu a mai existat, o mare parte din motivația ei a dispărut. Mai mult, Janet îl obișnuise cu foarte multe „servicii”, pe care nicio femeie nu le-ar putea oferi la nesfârșit – sau, oricum, nu în același ritm. Era convinsă că îl „agățase” pe Phil, așa că a decis că și ea merită un tratament la fel de regal. Mesele pregătite cu grijă au dispărut pe nesimțite, iar femeia a început să aibă pretenții tot mai mari de la el, lăsându-l să vadă cum e să stea cu ea și cu cei șase copii pe care îi avea.

Phil a dat înapoi. Nu s-a mai văzut cu ea și, după mai multe luni petrecute departe de familia lui, s-a întors la Charlene. Au încercat să o ia de la capăt, iar relația lor s-a îmbunătățit foarte mult în momentul în care Charlene a înțeles nevoia lui Phil de a avea un minimum de confort atunci când ajunge acasă. De asemenea, am stat de vorbă

cu ei și i-am ajutat să mai reducă din cheltuieli, astfel încât Phil să poată lucra doar într-un singur loc. Acestuia îi făcea plăcere să o ajute cu treburile casei, iar după ce a avut un singur job, a rezolvat o mare parte din ceea ce Charlene avea sentimentul că neglijase. În același timp, Phil avea nevoie să știe și să simtă că soția lui se ocupa de gospodărie și de copii cât mai organizat și mai eficient. Charlene nu fusese dispusă să își asume responsabilitățile casei și îl cicălise pe Phil să o ajute și să împartă cu ea povara. În condițiile în care el lucra atât de mult, cererile ei i se păreau nerezonabile. Acest lucru l-a și determinat să ia cea mai proastă decizie din viața lui – aceea de a avea o relație cu Janet.

Liniștea de-acasă - fantezia unui bărbat

Fanteziile unei persoane apar în momentul în care nevoile ei emoționale nu sunt îndeplinite – iar nevoia de confort domestic nu face excepție. Fantezia unui bărbat se desfășoară de cele mai multe ori în felul următor: viața pe care o are în momentul în care intră pe ușa casei este lipsită de stres și de griji. După orele obositoare petrecute la birou în fiecare zi, soția îl întâmpină plină de iubire, iar copiii lui, cât se poate de bine educați, se bucură să îl vadă. Pătrunde în confortul unei case curate, iar soția îl îmbie să se relaxeze înainte de masa de seară, timp în care din bucătărie vin deja mirosuri ademenitoare.

Conversația purtată în timpul cinei este plăcută și lipsită de orice fel de conflicte. Imediat după aceea, familia iese puțin pe afară pentru o scurtă plimbare, iar când se întorc, cei mici se culcă în liniște. Soțul și soția se relaxează apoi împreună, se uită puțin la televizor și, la o oră rezonabilă, cei doi se bagă în pat și fac dragoste.

Se poate să existe femei care să zâmbescă în timp ce citesc aceste rânduri, însă eu personal sunt convins – și așa vrea să le asigur – că, dacă există o discrepanță foarte mare între realitatea de acasă și această fantezie, căsnicia lor are foarte probabil niște probleme serioase. Se spune că, de-a lungul timpului, în atitudinea bărbaților vizavi de munca în gospodărie a avut loc un fel de revoluție, în

sensul în care aceștia se ocupă în aceeași măsură ca femeile de treburile casei. Însă această revoluție nu le-a schimbat neapărat și nevoile emoționale. Mulți dintre bărbații pe care i-am consiliat mi-au spus în conversațiile noastre private că au nevoie acum mai mult ca oricând să știe că, în momentul în care ajung acasă, beneficiază de tot confortul necesar, asigurat de partenera de viață.

În condițiile în care comportamentul este o măsură a schimbării de atitudine, atunci nu prea observ nicio schimbare în felul în care bărbații văd viața domestică. Se poate să tot vorbească cât de nedrept este să se aștepte ca femeile să se ocupe de toate, dar când vine vorba să își asume o parte din sarcini, soțiile lor știu că totul rămâne la stadiul de discuție.

În capitolul anterior, am propus un fel de test prin care reușesc să îmi dau seama dacă femeile se căsătoresc cu bărbații pentru banii lor. Și-ar uni oare destinele cu un bărbat care ar refuza să aibă vreun venit? Am descoperit de-a lungul timpului că cei mai mulți bărbați s-ar căsători cu femeia pe care o iubesc, chiar dacă aceasta le-ar spune răspicat să nu se aștepte ca ea să câștige vreun ban și să contribuie în vreun fel la bugetul familiei (mă număr și eu printre ei). Pe de altă parte, cele mai multe femei nu s-ar căsători cu un bărbat care nu ar munci niciodată în viață.

În principiu, acest test poate fi aplicat în cazul fiecărei nevoi emoționale de bază. Te-ai fi căsătorit cu partenerul tău de viață dacă ai fi știut că nu îți poate oferi niciun fel de afecțiune? Dar dacă nu ați fi avut relații sexuale? Dar dacă nu ați fi purtat deloc conversații intime? Dar dacă nu ar fi dat dovadă de sinceritate și deschidere? Există însă și lucruri a căror lipsă nu te-ar deranja? Indiferent despre ce e vorba, înseamnă că nu este o nevoie emoțională de bază.

Așadar, acest test poate fi folosit și pentru a stabili cât de mare este nevoia de confort domestic. Câți bărbați s-ar fi căsătorit cu partenera de viață dacă aceasta ar fi refuzat de la bun început să aibă grijă de casă și de copii? „Când ne vom căsători și vom avea copii, să nu te aștepti

să îți pregătesc masa, nici să fac curat prin casă și nici să schimb scutecele bebelușului”, ar putea spune ea înainte să înceapă slujba de cununie la biserică.

Am consiliat mai multe cupluri în care soția adoptase această poziție. Soțul era cel responsabil pentru treburile din gospodărie și îngrijirea copiilor. Din experiența mea, asemenea aranjamente nu funcționează, fiindcă bărbatul are nevoie de confort în momentul în care ajunge acasă, mai exact ca soția lui să fie cea care se ocupă de tot.

Aici ar trebui făcută o mențiune. Nu toate cuplurile se încadrează în acest tipar. Sunt sigur că există familii cât se poate de fericite în condițiile în care bărbatul are grijă de copii și se ocupă de casă. De tine depinde să îți descoperi nevoile emoționale de bază, după care să le comunici partenerului de viață. Se poate să descoperi că această nevoie nu este una esențială din punctul tău de vedere sau că, dimpotrivă, pentru partenerul de viață este. Este posibil să se întâmple și așa ceva.

Se poate să obiectezi vizavi de testul propus de mine, argumentând că tot acest confort domestic nu este o problemă de tipul „totul sau nimic”. Nu este un lucru pe care să îl facă doar o singură persoană, ci ceva de care cuplul trebuie să se ocupe împreună. Sunt perfect de acord. M-am gândit la acest test doar ca la o modalitate de a demonstra existența unei nevoi. Ideea pe care vreau să o subliniez este aceea că celor mai mulți bărbați le este foarte greu să trăiască alături de o femeie care nu are grijă de copii sau de casă. Femeile, pe de altă parte, pot ajunge să aibă frustrări dacă au un asemenea soț, fără să își distrugă însă căsnicia. De fapt, multe femei care au mariaje reușite se plâng de faptul că soții lor nu sunt dispuși să le ajute la treburile casei.

Dilema diviziunii echitabile a muncii în urmă cu cincizeci de ani, unei femei obișnuite nu îi era foarte greu să îi îndeplinească soțului ei nevoia de confort domestic. Asta fiindcă era casnică cu normă întreagă. Lucrurile s-au schimbat însă. În prezent femeia lucrează cu normă întreagă. Așa cum era de așteptat, împărțirea sarcinilor domestice a devenit o sursă majoră de conflicte în căsnicie. Nu numai că femeia nu poate îndeplini nevoia soțului ei de confort domestic, dar simte ea însăși această nevoie. Această fantezie pe care am descris-o anterior a devenit și fantezia femeii. Ambii parteneri își doresc să se relaxeze după o zi stresantă petrecută la serviciu.

Nevoia de confort domestic este una instinctivă și adânc înrădăcinată în mintea bărbatului sau este determinată de obligația de a avea o carieră? Oare femeile, copleșite și ele de problemele de la serviciu, simt aceeași nevoie de a găsi acasă totul în regulă, pe care o au și soții lor?

Să ne gândim la următoarea situație, destul de des întâlnită. Soțul și soția se întorc acasă de la serviciu în jur de ora șase și, la cină, mănâncă niște semipreparate comandate de la o firmă de catering. Mai sunt câteva vase de spălat, rufele de călcat, de dat cu aspiratorul, copiii care trebuie să facă baie și cărora, înainte de a merge la culcare, ideal ar fi să li se citească și o poveste. Imediat după masă, soțul se întinde pe canapea și se uită la televizor.

De ce nu se așază și soția lui lângă el, ignorând vasele, rufele, covoarele și copiii? Fiindcă nu poate face acest lucru. Se simte datorare să aibă grijă de casă și de copiii ei. În condițiile în care bărbatul se bagă în pat pe la ora zece, ea stă până la miezul nopții pregătind hainele copiilor pentru a doua zi. îl roagă să o ajute, dar pare să nu bage de seamă nevoile ei.

Dacă ești casnică, nu ar trebui să fie o problemă să îndeplinești nevoia soțului tău de a avea un minimum de confort domestic. În momentul în care ajunge acasă, probabil că ai terminat deja toate treburile. Poate că simți

nevoia să te ajute puțin cu cei mici, dar, după ce s-au culcat, îi poți acorda întreaga ta atenție doar lui.

Dacă ai însă o carieră full time, sunt sigur că va trebui să te gândești la o repartizare corectă a sarcinilor în gospodărie, fiindcă altfel vei ajunge să fii epuizată și plină de resentimente față de soțul tău care nu reușește niciodată să te ajute.

Aproape toată lumea este de acord că atât soțul, cât și soția ar trebui să se ocupe de treburile din gospodărie și de îngrijirea copiilor dacă amândoi lucrează cu normă întreagă. Însă dorința femeii de a avea grijă de casă și de cei mici, combinată cu nevoia soțului de confort domestic, pot sta foarte ușor în calea unei repartizări echitabile a sarcinilor. Ea vrea ca treburile de prin casă să fie făcute, iar el își dorește ca partenera de viață să se ocupe de ele. Dată fiind realitatea cu care se confruntă un cuplu în care amândoi membrii lucrează mai toată ziua, cum își pot împărți ei sarcinile astfel încât nimeni să nu se simtă frustrat?

Atunci când vine vorba despre schimbarea comportamentului, motivația este esențială. Dacă această schimbare este una plăcută pentru cel care trece prin ea sau dacă există și o recompensă, atunci misiunea este îndeplinită. Dacă schimbarea presupune însă și neplăceri și nici nu există un premiu, nu se va ajunge probabil la niciun rezultat.

Pornind de la toate aceste lucruri, m-am gândit la o modalitate prin care un cuplu în care amândoi soții lucrează să poată aplica în practică anumite principii motivaționale testate pentru a rezolva problema diviziunii echitabile a muncii în gospodărie. Dacă soția vrea să fie ajutată la responsabilitățile casnice de către soțul care simte nevoia de confort în momentul în care ajunge acasă, atunci ar trebui să urmeze pașii prezentați în continuare.

Pasul 1. Identifică responsabilitățile specifice gospodăriei tale

Mai întâi de toate, fă o listă cu responsabilitățile din gospodărie, inclusiv îngrijirea copiilor. Lista ar trebui să

cuprindă: (1) fiecare responsabilitate; (2) o descriere scurtă a ce anume trebuie făcut și când; (3) numele celui care se ocupă de respectiva sarcină; (4) cât de importantă este ea pentru cel care o îndeplinește (pe o scară de la 0 la 5, 0 însemnând că nu este deloc importantă, iar 5 - faptul că este foarte importantă).

Amândoi soții trebuie să întocmească această listă, iar realizarea ei poate dura chiar și câteva zile. Se poate chiar să adaugi tot timpul ceva nou, pe măsură ce diverse treburi sunt duse la bun sfârșit sau ți-ai dori să fie.

De fiecare dată când pe listă este adăugată o sarcină, iar apoi descrisă detaliat, trebuie să fie trecut numele celui care își dorește ca acea sarcină să fie îndeplinită, dar și nota pe care i-o acordă din punct de vedere al importanței. Partenerul de viață trebuie să se gândească și el în ce măsură vrea ca sarcina respectivă să fie dusă la bun sfârșit. Așa că, în dreptul fiecărei sarcini, trebuie să apară numele și nota fiecăruia dintre soți. Iată câteva exemple:

Spălatul vaselor după micul dejun - se face curat pe masă în fiecare dimineață; se spală, se usucă și se pun în dulap toate vasele și ustensilele folosite la micul dejun - Becky (4);

John (2)

Mâncare pentru pisică - se umplu vasul cu mâncare și cel cu apă la ora opt dimineața și la cinci după-amiaza - John (5); Becky (0).

Când ați terminat de întocmit lista, amândoi trebuie să fiți satisfăcuți, tocmai fiindcă ați inclus toate responsabilitățile legate de gospodărie și de îngrijirea copiilor. Ar trebui să aveți cam o sută de sarcini enumerate. Această parte a exercițiului vă ajută să înțelegeți ce poziție aveți cu privire la ceea ce simțiți că trebuie făcut.

Pasul 2. Asumă-ți responsabilitatea pentru anumite sarcini

Fiecare persoană trebuie să își asume responsabilitatea pentru sarcinile pe care partenerul de viață ar vrea ca ea să se ocupe sau pe care le preferă.

Faceți împreună două liste noi, una numită „Responsabilitățile lui” și cealaltă intitulată „Responsabilitățile ei”. Selectează apoi sarcinile pe care ești pregătit să ți le asumi pe deplin. Este vorba despre cele pe care îți face plăcere să le duci la bun sfârșit, de care nu te deranjează să te ocupi sau pe care vrei să le faci singur, astfel încât să fii sigur că totul e în regulă. În momentul în care ai adăugat o sarcină pe lista cea nouă, tai-o de pe lista originală.

Dacă ambii parteneri vor să își asume responsabilitatea pentru aceeași sarcină, fie le pot îndeplini cu rândul, fie să le repartizeze arbitrar între ei doi. Este însă obligatoriu ca fiecare să fie de acord cu alegerile celuilalt înainte ca ele să intre în responsabilitatea cuiva. Dacă unul dintre parteneri simte că celălalt nu se va ocupa așa cum trebuie de o anumită sarcină, poate exista o perioadă de probă în care cel desemnat să își demonstreze competența. Odată ce ți-ai asumat responsabilitatea pentru o anumită sarcină, ar trebui să fii răspunzător în fața partenerului de viață și să te ridici la înălțimea așteptărilor.

Aveți acum trei liste: (1) responsabilitățile soțului; (2) responsabilitățile soției; (3) sarcinile de care niciunul dintre voi nu vrea să se ocupe.

Pasul 3. împărțiți de comun acord sarcinile rămase

Sunteți motivați să duceți la bun sfârșit lista sarcinilor de pe lista individuală a responsabilităților fiindcă vă face plăcere acest lucru sau fiindcă a fost o chestiune de preferință personală. Nu sunteți însă la fel de motivați să vă ocupați și de cele care au rămas nealocate. Așadar, cine ar trebui să le preia?

Chiar dacă nu ești de acord cu recomandările mele, îți sugerez ca aceste sarcini să fie atribuite persoanei care își dorește cel mai mult să le facă. Este o soluție rezonabilă, fiindcă altfel finalizarea lor va cădea pe umerii celui căruia nu prea îi pasă dacă sunt duse la bun sfârșit sau nu.

În acest moment al planului, cele mai multe femei se alarmează. „Știu cum va fi”, se plâng ele. „Toate sarcinile rămase vor ajunge pe lista mea. Pe soțul meu chiar nu-l interesează să facă curat în casă”. Femeile care lucrează cu normă întreagă vor ca aceste sarcini să fie finalizate, dar nu au la dispoziție nici timpul, nici energia necesare. Prin urmare, își doresc ca soții lor, care și ei ajung acasă obosiți după o zi de muncă, să se ocupe de ele. Din punctul lor de vedere, pentru ca diviziunea muncii să fie una echitabilă, sarcinile ar trebui să se împartă în mod egal. Nu prea e corect ca femeia să facă treabă prin casă și să aibă grijă de copii în timp ce soțul ei stă și citește ceva pe internet. Chiar dacă ea este cea care își dorește ca treaba să fie făcută, simte că ideal ar fi să împartă responsabilitatea cu el.

Așa cum toate femeile au descoperit până acum, nu funcționează deloc să aștepti ca bărbatul să își asume responsabilitatea sarcinilor. Nu se apucă de ele, fiindcă nu este motivat. Poate să-i spună cât vrea că este iresponsabil și leneș, dar, într-un final, tot ea le duce la bun sfârșit, fiindcă altfel așa rămân.

Nu îți vei motiva deloc soțul dacă îi vei spune că este responsabilitatea lui să facă un anumit lucru. De obicei, reușești chiar să îl demotivezi. De asemenea, există riscul izbucnirii unei dispute, iar soția obosită deja să nu mai primească niciun fel de ajutor.

Mi-aș dori ca fiecare femeie să fie ajutată de soțul ei, dar felul în care încearcă să obțină acel ajutor trebuie să fie unul care să îl motiveze. Ideea nu este ca femeia să fie împovărată de treburi și să mai doarmă doar trei-patru ore pe noapte. Din contră, planul meu este să o ajut să se odihnească opt ore. Însă planul începe prin a alocă sarcinile neplăcute persoanei care este cea mai motivată să le ducă la bun sfârșit – cea care își dorește cel mai mult să le facă.

Atunci când responsabilitatea vizavi de treburile gospodărești și de îngrijirea copiilor a fost asumată de soț și de soție, lista acesteia din urmă va fi, de cele mai multe

ori, mai lungă - tocmai fiindcă bărbatul simte nevoia să aibă un minimum de confort în momentul în care ajunge acasă - mai exact, își dorește ca soția lui să gătească, să facă curat, să spele rufe, să le calce și să aibă grijă de toate celelalte treburi care să facă din casa lor un cămin adevărat. Doar fiindcă ea lucrează cu normă întreagă și nu mai are la dispoziție timpul și energia de a se ocupa de casă, nu înseamnă că nevoia bărbatului de confort domestic s-a diminuat.

În momentul în care soția vede pentru prima dată lista ei de responsabilități, se va simți copleșită, în special dacă stăm să ne gândim că mai trebuie să și doarmă opt ore pe noapte. Așa că va trebui să se gândească să apeleze la ajutor din afară - fie la treburile casei, fie în ceea ce privește îngrijirea copiilor. Nevoia de confort domestic nu e îndeplinită neapărat prin faptul că te ocupi personal de treburile casei, ci prin faptul că le vezi rezolvate - mai exact, să angajezi pe cineva pentru asta.

Dacă iei în considerare o asemenea posibilitate, o femeie care lucrează cu normă întreagă se va ocupa personal de cât mai puține treburi. Cele mai neplăcute sarcini și cele care îți consumă cel mai mult timp ar trebui lăsate pe seama unei persoane special angajate. Curățenia mai profundă a casei (covoare, băi și bucătărie) poate fi făcută o dată pe săptămână de o firmă. Rufele pot fi duse la călcat, de asemenea, săptămânal. Peluza poate fi tunsă și zăpada îndepărtată de către o firmă care oferă asemenea servicii. Faptul că plătești pe cineva să îți tundă iarba poate transforma o zi de sâmbătă într-una extrem de plăcută, pe care să o petreci cu familia.

De asemenea, ai grijă ca nu cumva să îți pui copiii să îndeplinească acele sarcini pe care atât tu, cât și soțul tău le considerați neplăcute. Dacă faci așa ceva, nu vei reuși să îi educi; dimpotrivă, pot ajunge să aibă resentimente. Dacă vrei ca cei mici să te ajute prin casă, lasă-i să își aleagă singuri de pe listă ceea ce le place. Fă și pentru ei o listă specială, așa cum ai făcut și pentru partenerul de viață. Sigur vor avea de unde să aleagă și, în plus, vor fi și

ocupați.

Faptul că plătești o persoană care să te ajute la treburile gospodărești poate cauza o schimbare în prioritățile bugetului. Ar trebui să se pornească de la premisa că, în condițiile în care femeia lucrează cu normă întreagă, e de la sine înțeles că nu se mai poate ocupa de toate treburile casei. Așa cum am văzut, este puțin probabil ca soțul ei să o ajute să se mai elibereze. Este oare adevărat? Sugestiile prezentate în continuare sunt concepute special pentru a motiva un bărbat care simte nevoia să aibă acasă un minimum de confort să îi îndeplinească această nevoie.

Pasul 4. Arată cât de fericită ești dacă partenerul de viață te ajută

În acest moment, sarcinile au fost deja repartizate în mod echitabil. Le-ai împărțit în funcție de disponibilitatea și de dorința fiecăruia de a se ocupa de ele. De asemenea, în acest fel poate fi îndeplinită și nevoia bărbatului de a se simți confortabil când ajunge acasă.

Însă doar foarte rar există femei care să nu își dorească ajutor la sarcinile de care s-au angajat să se ocupe - mai exact, din partea soților lor. Dacă încearcă să îi *oblige* să le ajute, dând dovadă de lipsă de respect sau făcând apel la sentimentul lor de vină, nu vor obține nimic, fiindcă nu îi motivează în niciun fel. Există însă lucruri pe care le pot face astfel încât să își motiveze soții - mai exact, să își exprime aprecierea față de ajutorul lor.

Faptul că femeia își asumă responsabilitatea față de sarcinile din gospodărie este esențial dacă ea își dorește ca ajutorul primit din partea soțului să fie realmente apreciat. Dacă este de părere că anumite sarcini intră în sfera lui de responsabilitate, atunci în momentul în care el le duce la bun sfârșit, își face pur și simplu datoria. De ce să apreciezi în mod deosebit ceva ce se presupunea că trebuie să facă? Dacă ea acceptă însă că sarcina respectivă este responsabilitatea ei, iar el se oferă să o ajute, atunci va fi recunoscătoare.

Ai alocat deja o notă fiecărei sarcini - care arată cât

de importantă este ea pentru fiecare dintre voi. Aș vrea acum să mai dați o notă, indicând de data aceasta cât de multe unități de dragoste vor fi depozitate în Banca de iubire dacă partenerul de viață va contribui la finalizarea sarcinii în locul tău. Folosește o scară de la 0 la 5, unde 0 înseamnă că nu îți face niciun fel de plăcere și 5 că ești extrem de plăcut surprins și că îi vei fi recunoscător pe vecie.

Pasul 5. Adu-ți contribuția acolo unde efortul tău este cel mai apreciat

Dacă aceste note sunt exacte, înseamnă că, de fiecare dată când ți-ai ajutat partenerul de viață cu o sarcină care a primit din partea lui nota 4 sau 5, ai depozitat la Bancă mai multe unități de iubire. Ajutorul oferit îl va face mai fericit pe cel de lângă tine, astfel că și tu vei fi mai apreciat.

Dacă pregătirea mesei, rufele călcate sau faptul că strângi șosetele împrăștiate prin toată casa îți aduc depozite în Banca de iubire, atunci de ce să nu faci aceste lucruri? Mai mult, dacă îndeplinirea oricăreia dintre nevoile emoționale pe care le-am descris în această carte chiar consolidează sentimentul de iubire, atunci de ce să nu acționezi corespunzător? Este un act care denotă nu numai grijă, ci și înțelepciune. Dacă faci un lucru pe care cel de lângă tine îl apreciază foarte mult, vei avea o căsnicie așa cum foarte rar vezi, una plină de iubire.

O să repet un concept important pe care l-am menționat anterior. Nu îți pierde timpul gândindu-te la nevoile care nu sunt

Confortul pe care îl găsește acasă – chiar atât de importante. Folosește-ți energia în lucrurile care ar putea consolida relația afectivă cu partenerul de viață și ignoră acele sarcini care nu te ajută să depozitezi nimic în Banca de iubire.

Nu te apuca de treabă prin casă sau să ai grijă de copii dacă aceste lucruri nu sunt apreciate. Nu uita, tot ceea ce se află pe lista de responsabilități a soției este treaba ei, nu a ta. Dacă efortul pe care l-ai depus ca să o

eliberezi de o anumită povară nu pare să o impresioneze prea mult, atunci nu îți pierde timpul. În schimb, acordă atenție lucrurilor din care ai de câștigat.

Reacția soției vizavi de ajutorul pe care i-l oferi îți arată dacă sunt depozitate sau nu unități în Banca de iubire. Dacă soția îți mulțumește când ai dus la bun sfârșit o sarcină și își exprimă aprecierea printr-un gest de afecțiune, atunci știi că ești pe drumul cel bun. Dacă te ignoră însă, înseamnă că, dintr-un motiv sau altul, nu ai contribuit cu nimic la depozit. În acest caz, ideal ar fi să recitești lista inițială cu sarcinile soției și să alegi ceva care ar putea avea un impact mai mare.

Doar fiindcă ai decis să îți ajuți soția ocupându-te de una dintre responsabilitățile ei nu înseamnă că a devenit sarcina ta. De fapt, este o modalitate cât se poate de relevantă de a analiza, în general, îndeplinirea unei nevoi emoționale. Dacă îndeplinirea unei nevoi emoționale este considerată o responsabilitate, atunci nu este apreciată așa cum ar trebui în momentul în care în sfârșit este îndeplinită. Doar atunci când îndeplinirea unei nevoi emoționale este considerată un dar sau un act care denotă grijă va avea un impact maxim în Banca de iubire. Dacă tu – sau partenerul de viață – considerați că îndeplinirea unei nevoi emoționale este un lucru de la sine înțeles, impactul nu va mai fi atât de puternic.

O ultimă idee de final: dacă îți displace profund să îți ajuți soția la o anumită sarcină din gospodărie, atunci nu te vei obișnui niciodată să o faci tu în locul ei. Iar depozitele în Banca de iubire vor fi mai mici decât retragerile. Așadar, ar trebui să te gândești la o modalitate de a-ți ajuta soția fără să ai nimic de pierdut.

Pentru a rezuma toate aceste idei prezentate, în momentul în care creezi un plan pentru a împărți echitabil sarcinile din gospodărie, depozitează mai multe unități în Banca de iubire și evită să faci retrageri. Asumă-ți acele responsabilități pe care le poți face cu entuziasm sau pe care îți dorești să le duci la bun sfârșit mai mult decât partenerul de viață. Soțul ar trebui să își ajute soția la

acele sarcini de pe lista ei pe care ea le-ar aprecia cel mai mult, astfel încât să nu retragă sub nicio formă unități din depozitul de la Banca de iubire.

Această abordare a împărțirii responsabilităților din gospodărie garantează grija reciprocă, în special în momentele în care simți că celuilalt nu îi pasă de tine. Te împiedică să ajungi în situații în care să ai doar tu de câștigat, în detrimentul partenerului, sau în care celui de lângă tine să nu îi facă plăcere că stați și sunteți împreună. Te vei îndrepta astfel într-o direcție în care amândoi vă veți simți fericiți, împliniți și, cel mai important, îndrăgostiți unul de celălalt.

Întrebări pentru ea

Ce părere ai despre planul referitor la împărțirea echitabilă a sarcinilor, prezentat în acest capitol? Te va ajuta să îți organizezi treburile din gospodărie și să stabilești cea mai bună cale prin care ele pot fi rezolvate?

Simți că soțul tău are așteptări mult prea mari de la tine – și tu la fel – atunci când vine vorba despre finalizarea treburilor gospodărești?

Cum reacționezi la ideea de a gestiona sarcinile din gospodărie în loc să încerci să le faci tu pe toate sau să încerci să îți obligi soțul să se ocupe de o parte din ele?

Întrebări pentru el

Crezi că planul de repartizare echitabilă a sarcinilor din gospodărie, propus în acest capitol, este unul corect? În momentul în care nu îți ajuți soția la treburile din casă așa cum și-ar dori, te simți vinovat? Crezi că treburile tipice casei ar trebui să fie responsabilitatea ei?

Cum încearcă soția să te motiveze să o ajuți la sarcinile din gospodărie? Dă dovadă de exigență, de lipsă de respect sau se supără? Sau îți solicită ajutorul și după aceea îți arată că a apreciat gestul tău?

1. Ai identificat vreodată confortul domestic ca fiind o nevoie emoțională? Cum te-ai simți dacă soția ta te-ar răsfăța așa cum Janet o făcea cu Phil?

De reflectat împreună

Discutați despre modul în care sunteți împovărați de responsabilități:

Aveți un nivel de trai care presupune să petreceți mai mult timp la serviciu decât v-ar plăcea.

Activitățile copiilor vă consumă mai mult timp decât ați anticipat.

a. Vă implicați în acțiuni de voluntariat care vă obligă să stați departe de familie.

Aveți diverse hobby-uri și interese care vă solicită timp și resurse, îndepărtându-vă de prioritățile reale.

Dacă nevoia de confort domestic a fost identificată, puneți în aplicare planul din acest capitol pentru o diviziune echitabilă a muncii. Testați-l câteva săptămâni înainte să îi evaluați valoarea.

1. Discutați următorul enunț din prezentul capitol: „Dacă îndeplinirea unei nevoi emoționale este considerată o responsabilitate, atunci nu este apreciată așa cum ar trebui în momentul în care în sfârșit este îndeplinită. Doar atunci când îndeplinirea unei nevoi emoționale este considerată un dar sau un act care denotă grijă va avea un impact maxim în Banca de iubire”.

11

Ea are nevoie de un soț care să fie și un tată bun – angajamentul față de familie

Ann și Terry s-au cunoscut pe când aveau puțin peste treizeci de ani. Niciunul dintre ei nu mai fusese căsătorit înainte și amândoi se simțeau pregătiți să se așeze la casa lor. Aveau o relație foarte bună, cu o singură excepție: Terry avea o părere foarte proastă despre părinții lui Ann. Aceasta se simțea destul de inconfortabil, dar știa și alte cupluri cu probleme mult mai mari ca ale lor. Se înțelegea atât de bine cu Terry în toate celelalte zone ale vieții lor încât a hotărât să încerce să se împace cu ideea. „Poate că, în timp, problema se va rezolva de la sine”, se gândea ea.

Dorința lui Terry de a sta departe de familia lui Ann a afectat destul de mult petrecerea organizată cu ocazia nunții, în sensul că Ann abia dacă a avut timp să stea de

vorbă cu propriile rude înainte să plece cu proaspătul ei soț în luna de miere.

În primul an de căsnicie, Ann a încercat să îl facă pe Terry să se apropie de familia ei, însă fără șanse de succes. Avea să afle, de altfel, că nu prea păstra legătura nici măcar cu propriii părinți, darămite cu ai ei.

Problema nu s-a rezolvat de la sine și, la scurtă vreme după venirea pe lume a celor doi copii, Ann și-a dat seama că lipsa de angajament a lui Terry față de familie se extinsese și în ceea ce îi privea pe băieți. În perioada în care copiii erau foarte mici, Ann considera că este vorba despre o atitudine tipic masculină. „Se va atașa mai mult de ei când vor fi mai mari”, se gândea ea.

Însă Terry nu s-a atașat mai deloc. Abia dacă își făcea timp pentru copii, iar când aceștia îi solicitau atenția, se enerva. În cele din urmă, Ann a încetat să mai spere și și-a dat seama singură că se căsătorise cu un bărbat care pur și simplu nu era orientat către ideea de familie. Își făcea griji pentru copii – în special pentru micuțul Tommy, care chiar avea nevoie de tatăl său.

Oricât îi displăcea lui Ann să recunoască, Drew, vărul lui Terry, care nu era căsătorit, era un tată mai bun pentru copiii ei decât propriul soț. Drew îi vizita regulat de sărbători și, din când în când, în weekenduri. Era atât de bun cu ei încât cei mici îi spuneau unchiul Drew. Cu timpul, a devenit dădaca lor preferată, în special atunci când Terry și Ann erau plecați și lipseau noaptea de acasă.

Faptul că cei mici îl plăceau atât de mult pe Drew o făcuse să fie puțin descumpănită. Văzuse că Drew se transformase într-un fel de tată pentru ei, iar acest lucru o îngrijora, liniștindu-se însă la gândul că micuții aveau un sprijin masculin, dar și compania care le lipsea atât de mult.

Într-o zi, în timp ce Ann se afla la cumpărături în jurul amiezii, s-a întâlnit cu Drew. După ce au schimbat câteva cuvinte, acesta a întrebat-o: „Ce-ai zice să mâncăm ceva împreună?”

„Mi-ar face mare plăcere”, i-a răspuns ea.

După ce i-au dat comanda chelnerului, Drew a întrebat-o: „Ei bine, ce fac copilașii mei?”

Tandrețea din vocea lui a făcut-o pe Ann să plângă. „Nu ți-am povestit niciodată până acum cât de îngrijorată sunt pentru ei”, a început ea să se confeseze. După câteva minute, îi vorbise deja despre toate temerile pe care le avea, legate de lipsa de angajament a lui Terry față de propria familie. Într-un final, i-a mărturisit: „Știi, Drew, uneori simt că ești un tată mai bun pentru copiii mei decât Terry”.

Drew se simțea jenat, dar a zâmbit totuși. „Știi că îi iubesc pe micuții tăi ca și cum ar fi ai mei”. S-a întins puțin peste masă și a luat-o pe Ann de mână. „Uite ce e, aș vrea să te ajut. O să încerc să trec pe la voi mult mai des ca să îi văd. Ce-ai zice să îi duc sâmbătă la târgul popular?”

„Ar fi extraordinar dacă ai putea!”, a îngânat Arm. „Poate o să vin și eu”.

Arm s-a dus la târg cu Drew și cu cei mici în sâmbăta aceea. În scurtă vreme a început să se creeze un soi de tipar, fiindcă Drew încerca tot timpul să compenseze lipsa de angajament a vărului său față de familie. Pe Terry nu părea să-l deranjeze. Avea încredere în Drew ca într-un prieten și membru apropiat al familiei.

În următorii doi ani, Arm și Drew au început să se întâlnească din ce în ce mai des. Se vedeau mai mereu la prânz, pe lângă ieșirile cu cei mici.

Ann și-a dat seama că are nevoie de Drew în viața ei. O sprijinea în ceea ce ei i se părea cea mai importantă responsabilitate – îngrijirea și dezvoltarea copiilor. Încet-încet, în câteva luni, prietenia lor s-a transformat într-o relație extraconjugală. Arm ajunsese să îl iubească cu o intensitate și pasiune pe care nu le mai simțise vreodată față de un bărbat.

În Arm se ducea o luptă pe care o considera de nesuportat. Pe de altă parte, nu voia ca cei mici să treacă prin suferința cauzată de un divorț; pe de altă parte, nici măcar nu concepea să își crească copiii fără sprijinul bărbatului pe care îl iubea.

Arm s-a luptat cu toate aceste emoții și sentimente până când, într-un final, Terry a descoperit relația lor. S-a simțit rănit și a fost extrem de afectat de faptul că propriul văr îl trădase. Pentru a calma spiritele, Drew s-a mutat în alt oraș. Arm era acum de două ori mai devastată. Iubitul ei – și cel care le era ca un tată copiilor – plecase. Încotro avea să o apuce?

Soția are nevoie de o familie extrem de unită»

Relații precum cea dintre Arin și Drew nu sunt foarte des întâlnite, dar se întâmplă. Am consiliat mai multe cupluri precum cel al lui Ann și Terry – și de fiecare dată am fost impresionat de faptul că femeia simte o nevoie pregnantă de unitate familială. În ciuda faptului că multe cupluri tinere evită în zilele noastre să facă copii, sunt de părere că majoritatea femeilor au un instinct extrem de puternic atunci când vine vorba despre întemeierea unei familii. La urma urmei, ele își doresc ca soții lor să își asume rolul de lider al familiei și să se dedice dezvoltării morale și educaționale a copiilor. Scenariul ideal pentru o femeie este să se căsătorească cu un bărbat pe care să îl respecte, cu care să facă copii și care să se poarte ca propriul ei tată.

În Biblie, părinții evrei sunt sfătuiți: „Învață-l pe copil calea pe care trebuie să o urmeze, iar când va îmbătrâni nu se va abate de la ea”. (Proverbe 22: 6). Indiferent de convingerile lor religioase, femeile pe care le-am consiliat au înțeles de la bun început semnificația acestor cuvinte, așteptându-se, în același timp, ca soții lor să joace un rol important în educația celor mici.

Femeile par să știe instinctiv ceea ce noi, psihologii, am descoperit de-a lungul mai multor ani: tatăl are o influență puternică asupra propriilor copii. Tatăl meu a avut o influență foarte mare asupra dezvoltării mele morale și educaționale. Probabil că la vremea respectivă nu și-a dat seama de acest lucru, fiindcă nu eram de acord cu el din multe puncte de vedere. La maturitate însă, am descoperit că îi adopt de foarte multe ori părerile. Această dezvoltare a valorilor mele morale a fost extrem de

importantă pentru mama mea, care l-a lăsat pe tatăl meu să mă educe așa cum își doreau amândoi.

În familiile în care tatăl nu este foarte interesat de dezvoltarea copiilor, mama încearcă cu disperare să îl motiveze să se schimbe, îi cumpără cărți despre creșterea și educarea celor mici și le lasă în locuri în care acesta să le poată vedea. îl roagă să se ducă la diverse seminarii organizate de școală sau de biserică. îl sfătuiește chiar și să apeleze la un consilier în speranța că acesta îl va sfătui să se implice mai mult. Eforturile ei au foarte rar succes. De cele mai multe ori ajunge să se simtă frustrată, din cauza diverselor scuze, amânări sau a altor reacții lipsite de entuziasm din partea soțului. În aceste condiții, nu este nimic neobișnuit ca femeia să caute sprijinul altui bărbat, din cadrul familiei sau din cercul de prieteni, astfel încât, într-un final, nevoia ei să fie îndeplinită. Ea își dorește foarte mult ca un bărbat să contribuie la starea de bine a copiilor ei. Uneori acest rol este preluat de un bunic, alteori în peisaj apare un bărbat precum Drew, care ia locul tatălui în relația cu copiii mai întâi, apoi și în cea cu mama lor.

La ce se gândește o femeie când spune că vrea ca propriii copii „să aibă un tată bun”? În spatele acestei remarci stau așteptări legate de responsabilitățile pe care ea vrea ca partenerul de viață să și le asume. Ironic, dar ele pot intra în conflict cu nevoia lui de confort domestic, despre care am vorbit în capitolul anterior. Pentru a ieși cu bine dintr-o asemenea situație, cuplul trebuie să discute deschis despre două aspecte extrem de importante: timpul și instruirea.

Pentru a fi un părinte bun ai nevoie de timp - de o mulțime de timp

Un bărbat ar trebui să dedice timp familiei. Își poate consolida atât căsnicia, cât și legăturile cu propriii copii dacă face tot posibilul să petreacă ceea ce eu numesc „timp de calitate alături de familie”. A nu se confunda cu sarcinile legate de îngrijirea copiilor - hrană, îmbrăcăminte sau supraveghere astfel încât să fie în

siguranță. Acestea sunt niște responsabilități domestice – și despre ele am discutat în capitolul anterior. Timpul de calitate dedicat familiei este cel în care familia se reunește pentru dezvoltarea morală și educațională a copiilor.

Am recomandat deja ca soțul și soția să își planifice cincisprezece ore pe săptămână astfel încât să își acorde atenție deplină unul celuilalt, tocmai pentru a-și îndeplini unul altuia nevoile emoționale intime, astfel încât relația lor romantică să rămână una puternică. Poate că te gândești că recomandarea mea nu poate fi pusă în practică, dar dacă scopul tău este să ai o căsnicie sigură și împlinită, vei găsi o modalitate de a-ți face timp. Dacă reușești să îți aranjezi prioritățile, vei petrece un timp prețios alocat lucrurilor care înseamnă cel mai mult pentru tine.

O să fac acum și o a doua recomandare, care va presupune o nouă rearanjare a priorităților. Sugestia mea este să alocați încă cincisprezece ore pe săptămână pentru acest timp de calitate petrecut în familie. Fără îndoială că timpul petrecut alături de copii este aproape cel mai important. Și dacă vrei să ai o influență benefică asupra lor, să îi educi astfel încât să devină niște adulți de succes, timpul petrecut împreună este crucial. Dar ai oare atât de mult timp la dispoziție în program?

Să ne gândim puțin: o săptămână are 168 de ore (24 de ore pe zi, înmulțit cu 7 zile pe săptămână). Dacă luăm în considerare cele 8 ore de somn pe noapte (astfel încât să nu îți riști sănătatea), adică 56 de ore pe săptămână, rămân 112 ore. Dacă mai scădem orele necesare să te pregătești pentru serviciu dimineața și cele de seara, până te bagi în pat, mai rămân 100. Serviciul, inclusiv drumul până acolo și, apoi, până acasă, înseamnă aproximativ 50 de ore pe săptămână (dacă lucrezi mai mult de atât, poți rata cele mai frumoase momente din viață). După ce dăm la o parte toate aceste ore, îți rămân 50 pe care să le folosești așa cum dorești. Ai alocat 15 ore pe care să le petreci cu partenerul și 15 pentru familie, având în continuare la dispoziție 20 de ore pentru restul treburilor:

curătenie, hobby-uri, activități la biserică, diverse colaborări pe partea profesională sau pur și simplu relaxare.

Alocarea timpului (săptămânal) este asemenea unui buget financiar. Te ajută să îți stabilești prioritățile. Dacă nu îți bugetezi banii, vei cumpăra atât de multe lucruri care nu îți trebuie încât

= Angajamentul față de familie – nu îți vor mai rămâne fonduri pentru lucrurile cu adevărat importante. Este un aspect valabil și atunci când vine vorba despre planificarea timpului. Dacă nu îți planifici săptămâna ținând cont de priorități, nu vei mai avea la dispoziție timp pentru lucrurile esențiale, care îți definesc viața de zi cu zi.

Ca să faci această schimbare pentru familia ta, trebuie să elimini unele dintre activitățile din program. Întreabă-te dacă aceste activități la care vei renunța sunt mai importante decât grija acordată partenerului de viață sau decât cea pentru copiii tăi. Odată ce ți-ai găsit timp, vei fi pregătit să te gândești la ceea ce poți face concret. Nu uita, scopul timpului de calitate petrecut cu familia este dezvoltarea morală și educațională a copiilor tăi. Printre cele mai importante lecții pe care îi poți învăța sunt felul în care aveți grijă unii de ceilalți și deschiderea în gândire. Așadar, activitățile pe care le planifici ar trebui să se concentreze asupra modului în care vă ajutați reciproc, existând permanent ideea de cooperare. Strânge-i pe toți laolaltă, încercând să vă simțiți bine și să vă distrați, nu să luați totul ca pe o corvoadă.

Spre ce fel de activități ar trebui să vă orientați? Iată câteva exemple:

să luați masa împreună în familie;

- să ieșiți la plimbare pe jos sau cu bicicletele;
- să mergeți la slujbă la biserică;
- să organizați reuniuni de familie;
- să jucați diverse jocuri împreună;
- să citiți copiilor câte o poveste înainte de culcare;
- să vă ajutați copiii explicându-le ce înseamnă planificarea financiară;

- să vă ocupați împreună de diverse sarcini în gospodărie (asigură-te însă că este vorba despre ceva distractiv pentru cei mici).

Poți descoperi că, deși ți-ai făcut timp în program pentru a petrece timp de calitate cu familia, acest lucru nu a însemnat și să renunți la anumite activități, ci mai degrabă să faci mici modificări. De exemplu, dacă familia ta ia de cele mai multe ori masa pe fugă și se mănâncă separat, începeți să stați cu toții la masă. În locul activităților care-i separă într-un fel pe membrii familiei, încearcă să faci astfel încât să vă ocupați timpul împreună. Printre activitățile care consumă cel mai mult timp părinților se numără și activitățile sportive ale celor mici. Nu pot fi ele oare planificate astfel încât familia să stea mai mult împreună?

Dacă ai copii mai mici de 12 ani, vei vedea că este mult mai ușor să îi motivezi să își petreacă timpul cu tine în acest fel. Odată ce au ajuns la vârsta adolescenței, vor începe să profite de buna ta credință. Acum își vor dori să își petreacă cea mai mare parte din timp cu prietenii, iar familia îi va vedea din ce în ce mai puțin. Pentru a compensa acest neajuns, gândește-te la evenimente care să le facă și lor plăcere, fiindcă altfel își vor exprima imediat nemulțumirea.

Dacă încă de mici au fost obișnuiți să petreacă timp de calitate în familie, nu ar trebui să-ți fie foarte greu să-i faci să accepte și în continuare asemenea practici. Acest lucru nu înseamnă că uneori nu te vei simți deranjat de adolescenții tăi care își fac alte planuri, dar, cu puțină imaginație și poate cu ceva cheltuieli în plus, te poți gândi la ceva cu care și ei *să fie de acord*.

Dacă începi să petreci aceste momente de calitate cu familia din momentul în care copiii tăi sunt adolescenți, se poate ca ei să nu fie de acord cu un asemenea aranjament. Am asistat la certuri atât de mari pe această temă între părinți și copii încât le-am recomandat ca, pentru o vreme, să abandoneze ideea, fiindcă pur și simplu nu ar fi reușit să ajungă la o concluzie.

Cei mai mulți educatori își dau seama că cei mici sunt mai ușor de influențat decât adolescenții sau adulții. Dacă ai copii de vârstă mică, dezvoltă-ți abilitatea de a-ți stabili standarde morale și principii de viață de pe urma cărora să poată beneficia peste ani și ani. Nu uita să îți educi copilul gândindu-te permanent la viitorul său. Dacă iei în serios timpul pe care îl petreci cu familia zz Angajamentul față de familie... -... - în perioada în care ai copii mici, nu vei avea niciun fel de probleme pe viitor.

Pentru a fi un părinte bun este nevoie de training - *chiar trebuie să te documentezi foarte mult*

Dacă îți dorești să îți educi copiii cât se poate de bine, va trebui să te obișnuiești cu ideea că este necesar să te pregătești temeinic în acest sens. Nimeni nu s-a născut învățat din acest punct de vedere.

Terry, soțul lui Ann, nu era de părere că l-ar ajuta cu ceva acest lucru. Știa că nu e un tată bun, așa că evita să-și petreacă timp cu propriii copii. Vărul lui, Drew, părea să știe ce trebuie să facă, așa că Terry i-a permis să se ocupe de tot. Însă doar Terry putea fi tatăl adevărat. Dacă și-ar fi dat seama că *ar putea* învăța și deprinde abilitățile de care avea nevoie, ar fi ajuns departe. La fel ca în cazul oricărei alte abilități, se putea perfecționa citind diverse cărți despre creșterea copiilor sau participând la seminarii pe acest subiect. Avea nevoie doar de puțină practică. Atât el, cât și copiii săi s-ar fi putut bucura de timpul petrecut împreună. În plus, i-ar fi îndeplinit și soției sale una dintre nevoile ei de bază.

În fiecare an, în librării apar sute de cărți despre creșterea copiilor și sunt organizate nenumărate seminarii pe acest subiect. Asemenea resurse sunt extrem de valoroase și acoperă extrem de multe aspecte - de la folosirea oliței și până la momentul somnului. Iată câteva sfaturi pentru tații care își doresc să aibă o relație ideală cu partenera de viață și cu propriii copii.

Învață cum să ajungi la un acord cu soția ta

Din punct de vedere al nevoilor emoționale, nu are

sens ca tatăl să ignore opiniile soției legate de educația copilului. Și femeia trebuie să se implice în dezvoltarea morală și educațională a copilului – nu să fie scoasă din ecuație complet. Mulți bărbați nu știu însă cum să negocieze cu soțiile lor, fiind de părere că toate conflictele legate de copii trebuie rezolvate cu forța – de către părintele care este suficient de puternic încât să își impună voința. Dacă femeia domină, bărbatul face un pas înapoi și o lasă pe ea să educe copilul. Dacă el domină, vrea ca și soția lui să se supună propriei autorități.

Am descoperit că cea mai înțeleaptă metodă de a-ți educa copilul este aceea a negocierii, care duce la un acord entuziast, adoptat în comun. Dacă mama și tatăl stabilesc împreună regulile pe care se așteaptă să le urmeze copilul lor și felul în care să îl disciplineze atunci când aceste reguli sunt încălcate, evită o greșeală des întâlnită pe care o fac părinții. În plus, este îndeplinită și nevoia femeii de angajament familial.

Dacă se pot fofila, copiii se obișnuiesc cu principiul „divide și cucerește”. Fac o înțelegere cu mami ca să scape de tati. Pentru a evita această strategie, în momentul în care copilul își dorește să obțină un privilegiu, părinții trebuie să se consulte între ei și să-i prezinte copilului răspunsul deja agreat în prealabil.

Am văzut de multe ori copii care își manipulau cu succes unul dintre părinți pe seama celuilalt. Tatăl o favoriza pe Monika, iar mama pe Jennifer. Așa că Monika apela la tatăl ei dacă voia bani, iar el încerca să-i dea fără știrea mamei. Când Jennifer afla acest lucru, pretindea același tratament. Mama încerca să își determine soțul să îi dea și lui Jennifer aceeași sumă de bani, rezultatul fiind o fricțiune permanentă între ei doi. Pentru a evita asemenea situații, toate deciziile *trebuie* să fie luate în urma unui acord reciproc. Dacă nu vă puneți de acord, nu acționați.

Ajungeți la o înțelegere referitoare la modul în care să vă disciplinați copiii, fiindcă cei mici vă vor respecta mai mult și veți avea o influență mai ridicată asupra lor. Dacă ei știu că mama și tatăl lor au luat împreună o anumită

hotărâre, există un risc mai mic să vă pună sub semnul îndoielii autoritatea.

Felul în care bărbatul își disciplinează copiii are o pondere importantă în depozitele construite la Banca de iubire. Femeile sunt foarte sensibile la disciplinarea dură și inadecvată. De cele mai multe ori reacționează ca și cum pedeapsa pe care soțul a aplicat-o copiilor i-a fost administrată ei personal. Prin urmare, cei doi ar trebui să ajungă la un acord înainte ca soluția disciplinară să fie impusă. O metodă de disciplinare pe care soțul și soția o planifică împreună le consolidează dragostea și reflectă grija lui față de sentimentele ei.

învață cum să explici regulile

Copiii trebuie să înțeleagă *de ce* ar fi necesar să facă un lucru sau altul. În special bărbății sunt cei care ar trebui să învețe cum să explice clar și cu răbdare regulile impuse. O conversație poate decurge uneori în felul următor:

„Johnny, du-te la tine-n cameră și fă-ți patul. /z

„De ce?”

„Fiindcă aș vrea să te obișnuiești cu ideea că trebuie să fii curat – atât tu, cât și locul în care trăiești”.

„De ce?”

„Fiindcă, dacă ești curat, îi vei face pe cei din jur să se simtă mai bine lângă tine și să le placă să stea cu tine”.

„De ce?”

„Hai, ia du-te sus și fă-ți patul, *FIINDCĂ AȘA VREAU EUL*”.

„Of, bine, bine!”

Poți înțelege reacția tatălui la șirul nesfârșit de întrebări, nu-i așa? Copilul nu va pricepe mare lucru dacă îi spui că „așa vrei tu” Când te simți frustrat, faptul că îți încordezi mușchii de părinte poate funcționa – îl determini pe copil să facă ceea ce vrei tu – dar se poate să fi pierdut oportunitatea de a-i explica propriul tău raționament. În asemenea situații, îți poți comunica foarte clar valorile morale, etice și personale, dacă ai suficientă răbdare să răspunzi la toate acele întrebări *de ce*.

Învăță să fii constant

Copiilor nu le ia mult să înțeleagă că regulile depind de dispoziția în care se află tatăl lor. Când acesta e fericit, copiii pot face aproape tot ce vor – să alerge prin casă, să arunce lucruri, să sară în pat, să țipe unii la alții și să se împrăsteie cu apă. Când e însă mai morocănos, atenție! Orice mișcare se poate să îl enerveze.

Dacă regulile nu sunt aplicate constant, copiii nu le mai înțeleg semnificația. În loc să îi învețe un principiu moral, tatăl, prin prisma dispoziției lor constante, devine punctul asupra căruia își concentrează atenția. Din punctul de vedere al celui mic, este greșit să țipe doar atunci când tatăl lor se concentrează asupra unui lucru și are nevoie de liniște. Părinții ar trebui să stabilească împreună regulile și să le respecte întotdeauna, indiferent de dispoziția în care se află.

Învăță cum să aplici corect pedepsele

Mulți copii în cazul cărora părinții nu aplică niciodată pedeapsa cu bătaia ajung să se „dezlănțuie”. Pedepsele corporale ar trebui însă folosite doar în primii ani de viață (nu după vârsta de șapte ani) și doar pentru a transmite un mesaj, în niciun caz să aibă drept scop suferința fizică. O palmuță la fund nu lasă o traumă peste care copilul să nu mai poată trece, dacă e foarte mic.

În cazul copiilor între opt și doisprezece ani, pedepsele non-corporale sunt mult mai eficiente. Faptul că nu le mai acorzi unele privilegii este una dintre metode. Stimulentele oferite în cazul în care se comportă în mod corespunzător ar trebui să înlocuiască pedepsele administrate fiindcă au greșit.

În adolescență, trebuie să se renunțe complet la pedepse, în favoarea stimulentele. Unii părinți bine intenționați își pedepsesc copiii adolescenți prin faptul că nu le mai acordă unele drepturi de bază – în sensul că nu îi mai lasă în oraș sau prin alte măsuri asemănătoare, doar pentru a descoperi într-un final că aceștia ajung să fugă de acasă sau chiar să se sinucidă. Pedepsele corporale administrate copiilor mai mari pot lăsa traume emoționale

care să îi urmărească toată viața.

Cea mai bună metodă prin care îți poți educa copiii este prin puterea exemplului. Dacă voi doi, ca părinți, demonstrați că aveți grijă unul de celălalt și vă protejați, la fel și copiii voștri vor afla ceea ce înseamnă acest lucru. Timpul de calitate petrecut alături de cei mici, în care îi înveți valori cu adevărat importante – de exemplu, să se gândească și la sentimentele celorlalți atunci când fac anumite lucruri – te ajută să crești niște copii care se vor transforma în niște adulți de succes.

Învăță cum să îți gestionezi și să îți stăpânești furia

De foarte multe ori părinții își disciplinează copiii în momentele în care sunt supărați. Când s-au săturat de problemele pe care le cauzează, își pierde cumpătul. Am asistat de curând la un exemplu de asemenea comportament aflându-mă în parcare a unui supermarket. În magazin, un copil urla fiindcă mama lui nu voia să îi cumpere o jucărie. Circul a continuat și la coada de la casă și pe drumul până la mașină. Imediat ce mama a trecut de paznici și de privirile celorlalți cumpărători, a început să își bată copilul destul de rău. Voia ca acesta să-și dea seama ce greșală făcuse – și sunt sigur că cel mic a priceput mesajul. A fost însă metoda cea mai potrivită să îi învețe ceva?

Izbucnirile de furie seamănă cu o stare temporară de nebunie, iar pagubele făcute pot fi extrem de periculoase și de imprevizibile. Dacă v-ați înregistra în asemenea momente, v-ați da seama că am dreptate. Exact acest lucru îl văd și copiii în momentele în care sunteți furioși și îi pedepsiți – un părinte scos din minți.

Chiar dacă izbucnirile de furie erau o metodă eficientă de pedeapsă, sunt mult prea riscante ca să fie folosite în cazul copiilor. Fracturi, răni permanente și chiar decesul sunt consecințe des întâlnite ale acestei triste măsuri de disciplinare.

Disciplina însoțită de furie nu funcționează. Să ne gândim puțin la copilul neascultător pe care l-am văzut în

magazin. Sunt sigur că mama lui îl mai bătuse și până atunci. Fără niciun fel de rezultat – asta fiindcă disciplina însoțită de furie nu este planificată cu atenție. Dai dovadă de impulsivitate și înveți copilul că furia este o metodă eficientă de a scăpa de frustrări.

Niciun psiholog de copii din cărțile pe care le-am studiat nu a recomandat furia ca instrument de a disciplina un copil. Controlează-ți furia *înainte* de a-l educa. Dacă separi emoția de acțiunea disciplinară în sine, vei avea rezultate mult mai eficiente.

Calitatea de părinte nu trebuie să se suprapună cu cea de membru al cuplului

O problemă pe care o detectez destul de des la proaspeții tătici este că femeia pe care o iubesc s-a transformat mai degrabă în mamă, explicându-mi practic faptul că soția lor și-a pierdut interesul față de relația lor de cuplu. Femeile cad destul de ușor în această capcană în momentul în care se simt copleșite de noua responsabilitate, aceea de a-și crește copiii. Acest lucru poate fi însă evitat dacă cei doi își propun să petreacă timp împreună și să își acorde atenție unul altuia, independent de copii.

Relațiile extraconjugale apar destul de des în momentul în care cuplul are primul copil. De asemenea, există un risc mai mare de divorț în această perioadă. Nu-i așa că e trist? Cauza acestor evenimente tragice este de obicei faptul că cei doi membri ai cuplului nu reușesc să își îndeplinească unul altuia nevoile de bază. Prioritatea statutului de părinte concurează cu cea a statutului de partener într-un cuplu – iar prima iese învingătoare.

În momentul în care femeia se transformă din iubită în mamă, bărbatul poate vedea doar faptul că nu mai are aceeași împlinire sexuală și că partenerul de viață nu-i mai este companion în tot ceea ce înseamnă activități recreative – factori care, din punctul lui de vedere, stau la baza eșecului marital. Același lucru se poate întâmpla însă și dacă nevoia ei de afecțiune și de conversații intime este neîndeplinită. Pierderea intimității și dispariția

momentelor în care își acordă unul altuia atenție totală duc la situațiile în care nevoile de bază ale fiecăruia nu mai sunt îndeplinite. Chiar dacă bărbatul ajunge să fie un tată bun și să aibă un rol activ în dezvoltarea copiilor, acest lucru nu compensează faptul că celelalte nevoi emoționale rămân neîndeplinite. Așadar, atunci când femeia vrea ca soțul ei să își petreacă fiecare moment liber având grijă de copii și dacă ignoră propria ei nevoie de a primi atenție din partea partenerului de viață, există riscul să aibă o relație de cuplu din ce în ce mai șubredă.

Este atât de important ca statutul de părinte să coexiste cu cel de membru al cuplului încât am scris această carte tocmai pentru a-i ajuta pe cei care apelează la mine să găsească un echilibru între dorința lor de a fi niște părinți buni și nevoia de intimitate. Dacă sunteți părinți aflați la început de drum sau dacă vă gândiți să aveți copii, vă recomand din toată inima lucrarea de față.

Întrebări pentru el

Ești dedicat familiei tale? Cum se reflectă acest lucru în timpul pe care îl petreci cu familia și în abilitățile tale de părinte?

întâmpini probleme legate de furie, de administrarea pedepselor, de constanță sau de dezacord cu soția în ceea ce privește educarea și disciplinarea copiilor?

1. Apar conflicte referitoare la împărțirea responsabilităților? Ai încercat să comunici cu soția? Pare să te înțeleagă?

Întrebări pentru ea

Rolul tău de mamă se suprapune cu cel de soție? S-a plâns vreodată soțul tău din această cauză?

Ai încercat să îți încurajezi soțul să se implice mai mult în dezvoltarea morală și educațională a copiilor tăi? Dacă da, ai avut succes? Ce ai fi putut face mai mult?

Tu și soțul tău ați depus vreun efort să urmați cursuri de specialitate astfel încât să deveniți niște părinți mai buni? Ce probleme ați întâmpinat până acum ca părinți?

De reflectat împreună

împărtășiți-vă unul altuia răspunsurile la întrebările

anterioare cu sinceritate, dar dând dovadă de respect. Care sunt scopurile morale și educaționale pe care le ai pentru copiii tăi? Sunteți de acord amândoi când vine vorba despre această problemă? Cum ar trebui să vă educați și să vă disciplinați copiii? Ați căzut de acord asupra acestui aspect?

1. Planificați-vă cincisprezece ore pe care să le petreceți în familie. Vă puteți gândi la activități care să vă ajute să vă puneți în aplicare scopurile de natură educațională și morală pe care le aveți pentru copiii voștri. Acest timp alocat familiei nu trebuie să se suprapună cu cel pe care îl dedicați unul altuia.

12

El are nevoie ca ea să fie mândră de el - admirația „Vai, Charles, îți mulțumesc”. Ochii lui Lori străluceau de încântare. „Ce tablou minunat! Nu am mai primit niciodată de la cineva un tablou creație proprie! Ești atât de talentat...”

„Nu știi ce să zic... Mai am mult de exersat”.

„Te subestimezi, iubitele. Ești chiar foarte bun. Știu destul de multe despre artă ca să-mi dau seama. Faci niște lucruri minunate. Ești un artist extraordinar și sunt mândră de tine”.

În perioada de dinainte să se căsătorească, acest tip de conversație era la ordinea zilei. Ea îl lauda aproape tot timpul, iar el se simțea extraordinar, fiindcă nimeni până atunci nu îi mai făcuse asemenea complimente.

După ce s-au căsătorit, lucrurile au început să se schimbe. Charles, mulțumit de jobul său în domeniul designului de produse, părea relaxat în ceea ce privește cariera. Lori și-ar fi dorit ca el să devină un artist faimos. Pe măsură ce și-a dat seama că nu își va atinge niciodată potențialul, admirația ei s-a mai temperat și, în cele din urmă, a dispărut de tot.

Între timp, la studio, Charles făcea din ce în ce mai des echipă cu Linda. Era și ea pasionată de grafică, iar împreună creaseră niște produse de succes. Într-o zi, în timp ce luau împreună masa

Nevoile lui, nevoile ei = de prânz, Charles a început să i se destăinuie. „Știi, Linda, cred că soția mea are dreptate. Nu m-am străduit deloc să îmi urmez cariera în artă. Sunt mult prea leneș”. „Lenes??”, a protestat Linda. „Cum poate să creadă așa ceva? Nu știe cât de dură e munca aici? Nu știu pe nimeni de vârsta ta care să fi ajuns mai sus ca tine. Soția ta chiar nu înțelege despre ce e vorba. În plus, ești unul dintre cei mai drăguți bărbați pe care îi cunosc. Ar trebui să se simtă norocoasă că s-a căsătorit cu cineva atât de minunat ca tine”. Charles se simțea puțin încurcat, nici nu știa ce să spună. „Îți mulțumesc mult. E foarte frumos ceea ce mi-ai spus”. „Nu am vorbit ca să mă aflu în treabă. Chiar cred asta”.

Charles a savurat toată ziua complimentul. În sfârșit, cineva îl aprecia pentru ceea ce era acum, nu pentru ceea ce ar fi putut deveni pe viitor. Avea senzația că se ridicase la înălțimea așteptărilor cuiva.

La scurtă vreme după aceea, Charles și Linda au început o relație. În momentul în care președintele companiei la care lucrau a descoperit totul, i-a trimis pe Charles și Lori la mine, pentru a-i consilia.

De ce simțea acest bărbat nevoia să fie admirat?

Unul dintre principiile despre care i-am vorbit lui Lori a fost acela că admirația sinceră îi motivează foarte mult pe bărbați. În momentul în care o femeie îi spune unui bărbat că e minunat, acest lucru îl inspiră să facă și mai mult. Începe să creadă că e capabil să își asume noi responsabilități și să își perfecționeze abilitățile. Este inspirat astfel să se pregătească pentru noi responsabilități.

Admirația nu numai că motivează un bărbat, dar îl face să se simtă recompensat pentru realizările sale. În momentul în care soția îi spune că îl apreciază pentru ceea ce a făcut, el are o satisfacție mai mare decât dacă ar primi, să zicem, un bonus substanțial la salariu. Femeia trebuie să își aprecieze bărbatul pentru ceea ce este el deja, nu pentru ceea ce ar putea fi dacă s-ar conforma

standardelor ei.

Sunt bărbați pe care admirația îi ajută să aibă o încredere mai mare în ei. Dacă nu sunt apreciați, au în mod inevitabil o atitudine mult mai defensivă în cazul unor eșecuri.

De cele mai multe ori privesc cu reticență ideea de a se duce la un terapeut, fiindcă se tem să nu îi critice. În cazul meu, mulți au apelat la ajutor pretextând că vor să își ajute soția, care are „unele probleme emoționale”.

În timp ce criticile îi fac să adopte o atitudine defensivă, admirația îi umple de energie și îi motivează. Un bărbat se așteaptă – și are nevoie – ca soția lui să îi fie cel mai entuziast fan. Își trage încrederea din sprijinul pe care ea îl oferă și de obicei are realizări mult mai mari dacă ea îl încurajează.

Încrederea se formează de cele mai multe ori de la o vârstă fragedă

Lipsa de încredere în propriile forțe – o problemă des întâlnită atât în cazul bărbaților, cât și al femeilor, începe foarte devreme – în casa părinților, în perioada copilăriei. Un bărbat cu o părere proastă despre sine are, probabil, prieteni și rude care îl critică și îi evidențiază eșecurile, astfel că se gândește că ceilalți vor continua acest tipar. Evident, se așteaptă și ca soția sa să preia totul de unde au rămas părinții și să îi reamintească tot timpul de nereușitele sale.

În asemenea situații îmi sfătuiesc pacienții să respingă aceste evaluări negative, încurajându-i să se înconjoare de prieteni și de rude care îi pot observa valoarea și realizările. De multe ori, în câteva săptămâni, încrederea în forțele proprii crește considerabil. Un mediu în care ești criticat permanent este periculos pentru sănătatea ta mentală. Dimpotrivă, sprijinul și încurajările te ajută să îți atingi adevăratul potențial și să scoți la iveală geniul din tine.

Eu personal am văzut foarte clar cât de puternic este efectul admirației, fiindcă am fost binecuvântat să am o unică minunăție, îmi amintesc bine că, în copilărie, îmi

spunea că sunt un mic geniu și că are un nepot extrem de talentat. Deși aceste vorbe m-au făcut să am oarecare probleme la grădiniță, atitudinea ei m-a ajutat să am o încredere foarte mare în mine. La liceu, un consilier mi-a analizat notele și performanța și a ajuns la concluzia că nu aș putea intra niciodată la o facultate, așa că ar fi indicat să mă orientez către muncă manuală. Grație părerii pe care bunica mea o avea despre mine, m-am înscris totuși la universitate, m-am descurcat mult mai bine decât se aștepta consilierul școlar și mi-am luat într-un final chiar și doctoratul. Fără admirația bunicii mele, poate că m-aș fi luat după spusele consilierului și nu aș fi reușit să am o educație superioară.

Poate că ai mai auzit spunându-se: „În spatele fiecărui bărbat extraordinar stă o femeie la fel de extraordinară. Aș transforma acest enunț în cel de-al cincilea corolar al lui Harley:

În spatele fiecărui bărbat ar trebui să stea o femeie care îl admiră.

Biografiile celebrităților de sex masculin o dovedesc din plin – la fel ca și viețile tuturor bărbaților, care înfloresc pur și simplu dacă au parte de admirația unei femei. Într-o oarecare măsură, bărbații ar trebui să le fie recunoscători femeilor pentru acest tip de suport emoțional, fiindcă, fără el, încrederea în sine – sursa esențială a succesului lor – se poate eroda și în cele din urmă să dispară.

Critici versus plângeri

Dacă una dintre nevoile emoționale de bază este admirația, cred că poți înțelege de ce atât de mulți experți în căsnicii le sfătuiesc pe femei să evite să își cicălească soții. Criticile sunt exact opusul admirației.

Un bărbat își dorește ca soția să îi fie un fel de președinte al fan clubului personal, nu cel mai aprig critic, însă unele femei simt că este dreptul și datoria lor să își aducă soții pe „drumul cel bun”. Așa că în loc să îi încurajeze și să îi laude, îi copleșesc cu reproșuri.

În *Love Busters*, una dintre cărțile mele anterioare,

am susținut că judecățile lipsite de respect reprezintă unul dintre modurile în care soții își distrug dragostea pe care și-o poartă unul altuia. În loc să depună masiv unități în Banca de iubire, prin admirație, ei fac retrageri importante, criticându-se.

Este de la sine înțeles – și aș vrea să se înțeleagă acest lucru – că nu recomand să bagi problemele de cuplu sub un soi de preș. Aș fi primul care aș încuraja partenerii să își exprime nemulțumirile pe care le au. Dar dacă o fac dând dovadă de lipsă de respect, îți pot afecta foarte tare relația, în special dacă soțul simte nevoia să fie admirat.

Eu personal cred că există o diferență între a critica și a te plânge. Plângerile sunt expresia unei probleme pe care ai dori să o rezolvi. Iată un exemplu: „Am avut în ultima vreme frustrări de natură sexuală și mi-ar plăcea să facem dragoste mai des” Este o plângere.

O critică, pe de altă parte, implică și lipsa de respect. „M-ai dezamăgit profund. Nici prin cap nu-mi trecea că vei fi un amant atât de jalnic”. Plângerea se transformă astfel într-o critică.

Care dintre cele două exprimări are șanse mai mari să ducă la rezolvarea problemei? Una lasă loc discuțiilor și negocierilor. Cealaltă invită la un conflict.

Deși admirația poate fi dificil de exprimat în mod deschis într-o căsnicie în care totul pare să meargă prost, criticile pot fi complet eliminate, evitând pur și simplu să faci diverse comentarii care să denote o lipsă de respect. Dacă ai o problemă, pune-o deschis pe masă, însă abține-te să critici.

Un plan prin care să amplifici sentimentul de admirație înainte să începi să îți copleșești partenerul de viață cu laude, ar trebui să trag un semnal de alarmă. Nu te prefacă niciodată atunci când îți exprimi admirația. Dacă îți flatezi pur și simplu soțul, poți face mai mult rău decât bine. Pentru a avea valoare, indiferent cât de mici, laudele trebuie să reflecte propriile tale sentimente. De exemplu, atunci când bunica mea mi-a spus că mă consideră extrem de inteligent, credea realmente acest lucru, iar convingerea cu care îmi transmitea acest mesaj m-a convins și pe mine.

Parcă aud acum o mulțime de femei care spun: *„Toate bune și frumoase, dr. Harley, dar ce să fac dacă soțul este o sursă constantă de iritare? Dacă nu e niciodată atent? Cum pot admira un asemenea bărbat?”* Aceste întrebări deosebit de importante au nevoie de niște răspunsuri pe măsură.

Uneori o căsnicie poate fi atât de problematică încât soții încetează să mai încerce să caute ceva care le face plăcere. Vor neapărat să scape din relația respectivă încât sunt absolut convinși că nu au de ce să se mai respecte unul pe celălalt. Este însă doar o iluzie. Adevărul este că, indiferent de problemele cu care te confrunți, orice persoană are în ea ceva de valoare, inclusiv partenerul tău de viață.

Așadar, pe soția unui bărbat care simte nevoia de admirație o sfătuiesc să înceapă să caute la el acele caracteristici pe care le consideră valoroase. Pe măsură ce se va gândi mai mult la acest lucru, va descoperi și trăsăturile pe care le admiră la el. Și le poate chiar nota pe ceva, astfel încât să nu le uite și să își reamintească permanent de ele. Nu va trece multă vreme până când își va putea exprima admirația sinceră față de calitățile soțului ei.

Evident, uneori e mai greu să identifici o paletă largă de caracteristici decât să găsești câteva lucruri pe care să le admiri și apoi să te obișnuiești să îți exprimi admirația. Prin urmare, am conceput un plan pentru a-i ajuta pe

bărbați să le ofere partenerelor de viață mai multe motive să îi admire. Acest lucru presupune ca ei să facă ceea ce am recomandat pe tot parcursul acestei cărți - să le îndeplinească nevoile emoționale de bază.

Ai văzut modul în care funcționează Banca de iubire, felul în care, dacă îi îndeplinești celui de lângă tine nevoile de bază, consolidezi afecțiunea dintre voi. Ei bine, procesul creării sentimentului de respect la o femeie se desfășoară cam la fel. Pe măsură ce soțul învață să îi îndeplinească soției sale cele mai importante nevoi, ea va descoperi că îi răspunde începând să îl respecte. În schimb, dacă bărbatul nu îi îndeplinește aceste nevoi, ea nu își poate exprima sincer admirația de care el are nevoie. Prin urmare, o mare parte din admirația pe care i-o poartă depinde de capacitatea lui de a-i îndeplini nevoile emoționale.

Ținând cont de toate aceste aspecte, planul meu ajută bărbații să identifice și să le îndeplinească soțiilor lor nevoile emoționale de bază.

Pasul 1. Identifică acele comportamente care consolidează sau distrug sentimentul de admirație

Soția face două liste: în prima descrie acele comportamente pe care le admiră la soțul ei, iar în cea de-a doua pe cele care îi diminuează sau chiar îi distrug sentimentul de admirație. În ambele liste, enumeră acele lucruri care se încadrează în cele cinci nevoi de bază ale femeilor, despre care am discutat deja. Să vedem, ca exemplu, lista pe care Rachel a întocmit-o pentru a-l evalua pe soțul ei, John.

Comportament pe care îl admir Comportament care îmi afectează admirația

Mă ține de mână când ieșim în oraș.

Mă îmbrățișează când vine acasă de la serviciu.

1. îmi trimite flori și felicitări, făcându-mi mereu surprize.

— Nevoile lui, nevoile ei =:

Comportament pe care îl admir Comportament care îmi afectează admirația

Conversație Conversație

îmi povestește ce a făcut în ziua 1. Când simte că sunt

supărată, se respectivă și mă întreabă eu cum mi-am refugiază în muncă și nu vorbește cu petrecut-o. mine. E interesat de activitățile mele zilnice și discutăm împreună despre ele.

Sprijin financiar sprijin financiar

Câștigă suficient cât să mă întrețină pe mine și pe copii.

Sinceritate și deschidere Sinceritate și deschidere

îmi spune întotdeauna unde a fost și 2. Când îl deranjează ceva, neagă că ar fi îmi lasă un număr de telefon la care s-a supărat, chiar dacă sunt sigură că așa îl pot contacta în caz de urgențe este.

Angajament față de familie Angajament față de familie

Nu își face suficient timp să stea cu mine și cu cei mici.

Nu încearcă să disciplineze copiii, ci lasă toată educația lor pe seama mea.

Nu este interesat de activitățile copiilor noștri și nu se duce niciodată la ședințele cu părinții.

Exemplul de mai sus arată că John trebuie să înceapă să acorde atenție nevoii de angajament familial pe care o are soția lui, înainte ca ea să îl poată admira pe deplin. Dificultatea lui de a întreține o conversație se poate reflecta și în faptul că nu reușește să se implice suficient de mult în viața familială – Rachel se supără fiindcă el nu este interesat de copii și nici nu vorbește despre asta. Dat fiind că se simte deja supraîncărcat și nu are timp pentru activitățile celor mici, are senzația că nu ar ajuta cu nimic să mai și vorbească despre acest subiect. Dacă învață cum îi poate îndeplini soției sale nevoia de angajament familial, este posibil ca problemele lor legate de conversații să dispară.

Pasul 2. Oferă ceva la schimb

De obicei este mai simplu să depășești o problemă în căsnicie dacă atât soțul, cât și soția își dau seama cât este de important să aibă grijă unul de celălalt. El se simte încurajat dacă știe că nu e singurul care ar trebui să schimbe ceva și că și soția lui va lua anumite măsuri. Așadar, din punct de vedere practic, soția își va motiva

mult mai ușor partenerul de viață să își schimbe comportamentul dacă și ea este dispusă să facă niște modificări – oricât de mici. Femeia ar trebui să îl roage pe partenerul ei de viață să răspundă la aceleași întrebări la care a răspuns și ea. Ce anume face ea astfel încât el să o admire și ce anume face și lui nu îi place?

Soții ar trebui să fie pregătiți să aibă de-a face cu o reacție negativă atunci când partenerii de viață citesc listele. Nu uitați că aceste liste nu conțin lucruri care ați vrea să schimbe, ci reflectă ceea ce soții fac unul pentru celălalt astfel încât să se admire reciproc.

După ce ați finalizat listele, ajungeți la un acord pentru a adopta un comportament care să consolideze sentimentul de admirație și să eliminați acele lucruri care duc la distrugerea acestui sentiment. Ideal ar fi să propui ceva la schimb pentru *toate* lucrurile pe care le-ai enumerat. Odată ce ai făcut asta, poți trece la următorul pas.

Pasul 3. Deprinde obiceiuri noi

Există o metodă simplă și directă dacă vrei să îți formezi obiceiuri noi:

Definește obiceiul pe care vrei să ți-l formezi.

Gândește-te la niște stimulente pentru a repeta acel obicei și la pedepse pe care să ți le aplici dacă ai recurs la vechile obiceiuri.

1. Repetă obiceiul respectiv până când ți-l însușești fără niciun fel de efort.

Să vedem cum a funcționat acest lucru în cazul lui John și al lui Rachel. Când și-au făcut împreună listele, Rachel a spus că lipsa de interes a lui John față de activitățile copiilor a făcut-o să nu îl mai admire. După ce s-a mai gândit puțin, Rachel și-a transformat afirmația „interes față de activitățile copiilor” într-un obicei: „cinci ore pe săptămână petrecute alături de copii și ajutându-i la activitățile lor” Ulterior, a dezvoltat puțin:

Duminică seara, la ora 19.00, întrebă copiii ce activități au pentru săptămâna care urmează.

Pentru fiecare copil, alege o activitate la care vrei să ajuți.

Alocă-ți cinci ore în total pentru aceste activități.

Fiecare strategie trebuie să includă stimulente pentru a adopta complet noul obicei și pedepse pentru situația în care se recurge la vechile deprinderi. John și Rachel și-au propus să se uite împreună la *Monday Night Football* dacă el petrece cinci ore cu cei mici; dacă nu reușește să facă acest lucru, el este de acord să nu se uite la nicio emisiune sportivă în săptămâna respectivă.

Principalul motiv pentru care oamenilor le este greu să își formeze obiceiuri este că nu repetă comportamentul respectiv suficient de mult. Prin urmare, Rachel și John au fost de acord să pună în practică acest plan timp de cinci luni, din august până în decembrie.

Odată ce i-au anunțat pe copii care era planul lor, au început să își pună în aplicare planul. Timp de opt săptămâni, John a reușit să își petreacă timp cu cei mici. În a noua săptămână, nu s-a mai ținut de plan. Avea însă motive întemeiate. Se simțise rău și rămăsese în urmă cu lucrul, trebuia să repare ușa de la intrare și, în plus, sora lui Rachel venise la ei în vizită de două zile. În ciuda tuturor acestor detalii, în săptămâna care a urmat nu s-a uitat la sport, iar Rachel nu a fost nevoită să urmărească alături de el nicio emisiune sportivă.

Restul planului a decurs așa cum își propuseseră, iar la sfârșitul lunii decembrie, au evaluat totul astfel încât să vadă dacă strategia lor a funcționat. Totul părea în regulă. Nu numai că John petrecuse câte cinci ore pe săptămână alături de copii, dar începuse să își facă și alte planuri împreună, astfel încât să îi poată ajuta și mai mult. Iar Rachel și-a dat seama că se uită la emisiuni sportive chiar și atunci când John nu era acasă.

Când stau de vorbă cu pacienții legat de problema formării de noi obiceiuri, îi avertizez că, într-o primă fază, eforturile lor se poate să nu dea rezultate. Planul lor prin care se motivează astfel încât să poată repeta noul comportament are nevoie uneori de modificări ca să poată funcționa cu adevărat.

Nu uita că repetiția este cheia formării unui obicei

nou, iar stimulentele reprezintă o soluție pentru garanția repetării. Un simplu angajament față de ideea de a face o schimbare nu va însemna mare lucru dacă nu este însoțit de beneficii solide astfel încât să poți repeta noul comportament până se transformă într-un obicei.

Ce urmează?

Ce ar trebui să faci femeia din momentul în care începe să își admire partenerul de viață? Evident, să îi spuni acest lucru. Nu este însă atât de simplu precum pare. Se poate să nu fii obișnuită cu ideea de a-i spune soțului tău că îl admiri. Doar fiindcă te *simți* mândră de el sau îl admiri, nu înseamnă neapărat că îi și comunică acest lucru. Obişnuiește-te să îi spui cuvinte de laudă, la fel cum ai deprins orice alt obicei din viața ta.

La început ți se poate părea ciudat, dar pe măsură ce îți dezvolti acest obicei, se va transforma în ceva spontan. În cele din urmă îți vei îndeplini însă scopul – admirația firească pe care el și-a dorit-o dintotdeauna de la tine.

Uneori femeia se teme să își exprime admirația într-o primă fază, fiindcă soțul ei poate renunța să mai facă acele schimbări despre care au discutat. Părerea mea este însă să îl laude imediat ce începe să aibă pentru el acest sentiment – indiferent cât de *infim* – nu ca o recompensă, cât ca o exprimare reală a propriilor sentimente.

Nu uita că cei mai mulți bărbați chiar *au nevoie* de apreciere și se simt foarte bine când o primesc. Majoritatea apelează la mine fiindcă aveau relații extraconjugale și mi-au subliniat permanent comparația dintre aprecierile și căldura cu care îi înconjoară amantele în comparație cu criticile pe care le primesc tot timpul acasă. Nu îți tenta soțul să caute aprobare în afara căsniciei, fiindcă el chiar are nevoie de aprecierea ta.

Întrebări pentru ea

Exprimarea admirației pe care o simți față de soțul tău a fost o problemă specială pentru tine? Ți-a cerut vreodată să nu îl mai critici sau te-a încurajat să sesizezi mai des faptul că are și puncte bune?

Trebuie să îți dezvolti un sentiment de admirație sau pur și

simplic obiceiu de a-ți exprima admirația?

1. întocmește o listă cu schimbările pe care vrei să le faci soțul tău astfel încât să îl admiri mai mult. împarte lista în schimbări esențiale și schimbări mai puțin importante. Dacă soțul tău face aceste schimbări esențiale, vei putea să îți exprimi admirația de care el are atât de mare nevoie?

Întrebări pentru el

Ești conștient de nevoia ta de a fi admirat? Există bărbați care nu se gândesc la acest aspect și sunt de părere că nu au nevoie de așa ceva. Ce indicii te pot face să crezi că simți nevoia profundă ca soția ta să te aprecieze?

1. Ai încercat să îi comunici soției tale nevoia ta de a te simți

9 9

admirat? Cum a reacționat aceasta?

întocmește o listă cu schimbările pe care vrei să le faci soția ta astfel încât să o admiri mai mult. împarte lista în schimbări esențiale și în schimbări neesențiale. Dacă soția ta face modificările esențiale, ești dispus să faci acele schimbări pe care ți le-a sugerat?

De reflectat împreună

Ce părere aveți despre planul sugerat în acest capitol? Ce modificări ați face astfel încât să poată fi aplicat cât mai bine în căsnicia ta?

Stabiliți niște stimulente pentru schimbările de comportament pe care vi le doriți. Specificați o limită de timp prin care să știți care este perioada în care veți încerca să puneți în practică noul comportament și evaluați schimbarea la sfârșitul acelei perioade.

1. Obișnuiți-vă să vă admirați unul pe celălalt și evitați criticile. Învățați să vă exprimați nevoile sub formă de cereri. Iată un exemplu: „Cum te-ai simți să mă ajuti cu această problemă?”

13

Cum să treci peste o relație extraconjugală

Alex a oftat încet în timp ce se ridicase să stingă lumina. S-a întors apoi să o sărute pe Jasmine pe obraz.

„Noapte bună, draga mea”, a spus el în șoaptă.

Nu a primit însă niciun răspuns. Jasmine dormea profund. Nu părea surprins și știa că s-ar supăra extrem de tare dacă ar trezi-o doar ca să facă dragoste. S-a întins în pat și și-a tras pătura până la gât. Renunțase demult la jocul acela de ratați, al părerii de rău pentru propria persoană. Își dăduse seama pur și simplu că Jasmine nu mai este interesată sub nicio formă de sex. Pe vremuri fusese, se gândea el – în primii ani de căsnicie, înainte să apară copiii.

În dimineața următoare, în timp ce Alex s-a urcat în trenul de 7, 30 cu care făcea naveta, s-a întâlnit cu Heather și cu Brandon, care lucrau la aceeași firmă cu el. Consultându-și agenda, și-a adus aminte că nu are nimic programat pentru prânz.

„Hei, voi doi... Tipul cu care iau masa de obicei lipsește din oraș. E vreunul dintre voi liber?”

„Chiar îmi pare rău”, i-a spus Brandon, „dar trebuie să ajung undeva”.

Alex s-a uitat întrebător la Heather, o femeie înaltă, delicată, preocupată de studiu și foarte deschisă. „Mie mi-ar face plăcere să luăm masa împreună”, i-a răspuns ea repede.

Nu am mai văzut-o de ceva vreme, se gândea Alex. Heather terminase același liceu ca și el, dar plecase din oraș și nu mai ținuseră legătura câțiva ani buni – asta până când se angajase la aceeași companie ca și el. Prietenia lor fusese reluată cu câteva luni în urmă, când intraseră în aceeași echipă, care se ocupa de un nou sistem computerizat.

La sfârșitul proiectului, totuși, Alex s-a întors în biroul său de la etajul al cincilea, în timp ce ea a rămas cu două niveluri mai sus. „Știi”, i-a spus el în ziua aceea, în timp ce luau masa, „mă bucur foarte tare că Charlie a fost nevoit să plece azi din oraș”.

„Și eu la fel”, a încuviințat ea zâmbind. „Ți-am simțit lipsa de cât te-ai întors la tine în birou. Ar fi trebuit să facem asta mai demult”.

„Da, așa e. Faptul că am lucrat împreună a fost cel mai amuzant lucru pe care l-am făcut în ultima vreme”.

„Sistemul a avut succes. Timpul de prelucrare a comenzilor s-a scurtat foarte mult”.

„Nici nu mă surprinde”, a chicotit Alex. „În condițiile în care am lucrat amândoi cot la cot, nici *nu avea cum* să dea greș”.

În momentul în care au ieșit din restaurant, Alex și Heather și-au propus să se întâlnească din nou săptămâna următoare. În scurtă vreme, prânzul luat împreună se transformase într-un obicei. La un moment dat, Heather i-a oferit lui Alex o carte despre programare, iar la ceva vreme el i-a făcut cadou o brățară nu foarte scumpă, dar foarte frumoasă. Când i-a dat-o, fața ei s-a luminat. S-a aplecat peste masă și l-a sărutat ușor pe obraz.

„Heather, o să fiu cât se poate de sincer”, i-a spus el într-o zi. „Mă simt atras de tine. Cum să zic... mai mult decât ca prieten”.

„Alex”, i-a răspuns ea încet, „și eu simt același lucru”.

„Nu ți-am povestit niciodată ce sentimente am pentru Jasmine...”

„Și nici nu trebuie”, l-a liniștit ea.

„Aș vrea s-o fac, totuși. Nu am mai vorbit niciodată cu nimeni despre asta. Aș vrea să o fac cu tine”.

„Atunci să știi că te ascult”.

„Când ne-am căsătorit, nu mi-am dat seama cum va fi. Eram convins că avem o mulțime de lucruri în comun, că ne putem petrece timpul împreună în mod plăcut... dar totul s-a schimbat după un an. Acum ea își vede de treaba ei, iau eu de a mea. Nu-i place să îi povestesc nimic de la serviciu și se plânge mereu că nu câștig suficient de mulți bani. În cea mai mare parte a timpului, când ajung acasă seara, parcă intru într-o casă de nebuni”.

Heather îl asculta înțelegătoare. După orele de program, s-a oprit pe la ea, ca să mai „stea de vorbă”. În dimineața următoare, când Alex s-a trezit în patul lui Heather, se gândea cât de drăguță este. A sărutat-o pe

umăr și i-a zâmbit când a deschis ochii. „Bună, drăguțele”, i-a șoptit ea.

„Bună dimineața, frumoasa mea”.

Din ziua aceea, Alex și Heather ajunseseră să fie obsedați unul de celălalt. Niciodată până atunci Alex nu mai avusese o viață sexuală atât de împlinită și de constantă.

Într-o primă fază, Jasmine avea doar mici îndoieli cu privire la Alex, însă în scurtă vreme dubiile ei s-au transformat în suspiciuni, pe măsură ce ajunsesse să lipsească din ce în ce mai mult de acasă. La început rămânea din când în când peste noapte în oraș, dar apoi pleca de acasă inclusiv în weekenduri. Într-o seară, s-a hotărât să vadă despre ce e vorba și l-a sunat pe Jake, cel cu care Alex spusese că își va petrece noaptea. Jake a încercat să-i spună că Alex nu ajunsesse încă la el, dar ezitarea lui nu a convins-o. A sunat și mai târziu, dar nu a mai răspuns nimeni la telefon.

Jasmine și-a adus aminte că Alex îi povestise cu căldură în voce despre Heather, o colegă cu care lucra la un proiect. Știa că nu locuiește departe de ei, așa că s-a gândit că ar putea fi vorba despre ea. Într-o sâmbătă după-amiază, după ce Alex a plecat de acasă, Jasmine a rugat pe cineva să stea cu cei mici și s-a dus acasă la Heather. Imediat ce a intrat pe stradă, i-a văzut mașina lui Alex, parcată chiar după colț.

Jasmine a oprit automobilul, i-a identificat apartamentul lui Heather și a respirat adânc înainte să sune la ușă. Heather i-a deschis, îmbrăcată într-un halat subțire. „Jasmine!”, a spus ea cu o voce destul de ridicată. „Ce surpriză...”

„Îmi cer scuze dacă par nepoliticoasă, dar trebuie să verific ceva”. A dat-o la o parte ușor și a intrat în apartament, îndreptându-se spre dormitor. Acolo l-a găsit pe Alex, care își trăgea grăbit pantalonii pe el. Restul hainelor erau împrăștiate prin cameră.

„Jasmine, eu...”

Soția lui s-a întors brusc și a ieșit fără un cuvânt.

Heather nu se vedea pe nicăieri, dar nici măcar nu s-a deranjat să tragă ușa după ea. În drum spre casă, încerca să găsească o soluție. Divorțul părea singura opțiune.

Alex și Heather, de la fereastră, o priveau pe Jasmine demarând în trombă. „Ce-o să faci?“, a întrebat Heather.

„O să mă duc după ea și o să încerc să o liniștesc. Nu-ți face griji, iubito. O să mă descurc eu cumva”.

Când a ajuns acasă, Alex i-a văzut mașina pe alee, cu motorul pornit și ușa deschisă. A încuiat-o și a intrat în casă. Copiii plângeau. Fata care îi supraveghea i-a spus că soția lui intrase în casă și urcase repede la etaj. I-a plătit ceea ce i se cuvenea și a trimis-o acasă, după care a încercat să dea de Jasmine, descoperind că se încuiase în dormitor. După ce a ciocănit de mai multe ori la ușă, și-a dat seama că mai bine se ocupă mai întâi de cei mici. I-a dus la un fast food să le dea ceva de mâncare, după care i-a adus înapoi acasă și i-a culcat. În tot acest timp, Jasmine nu ieșise din dormitor.

Alex a ciocănit din nou la ușă. Din nou fără răspuns. „Jasmine, te rog”, a implorat-o el încet.

A apăsat pe clanță și a încercat să intre în cameră. Jasmine stătea așezată pe pat, cu ochii în lacrimi. S-a îndreptat spre ea. „Draga mea, mi-e atât de rușine...”

„Nici să nu-ndrăznești să-mi spui *draga mea*!”

„Jasmine, eu te iubesc pe tine și pe copii. Tu însemni totul pentru mine. Nu-nțeleg cum am putut face așa ceva”. Jasmine a început din nou să plângă, iar Alex a încercat instinctiv să o liniștească.

„Să nu pui mâna pe mine!”, i-a strigat ea, trăgându-se departe de el. „Cum mi-ai putut face așa ceva? Mi se face rău doar când te văd”.

„Jasmine, te rog... Nu se va mai întâmpla, îți promit. Zici că mi-a luat cineva mințile. Te rog să îmi mai dai o șansă”. Ochii îi erau scăldați în lacrimi.

„Mincinosule! M-ai mințit, de câte ori ai lipsit, că rămâi la Jack...”

„Jasmine, te rog, nu...”

„Nu mă mai minți! Nu faci decât să înrăutățești și

mai mult lucrurile!”

„Ai dreptate, nu o să te mai mint. Trebuie să mă crezi! Îți promit că nu se va mai întâmpla. Tu și copiii însemnați atât de mult pentru mine. S-a terminat, Jasmine. Vorbesc serios”.

Discuția a continuat în acest fel până la trei dimineața – Alex o implora pe Jasmine să îl ierte și să îl primească înapoi, iar ea îl respingea furioasă. Într-un final, epuizată, a fost de acord cu un armistițiu și i-a permis să se bage în pat lângă ea.

În zilele următoare, Alex a continuat să-i arate că îi pare rău și că are remușcări, reușind să o liniștească cât de cât. La sfârșitul săptămânii, o convinsese deja că o nebunie de moment îl făcuse să se îndrepte către Heather și că nu se va mai întâmpla așa ceva.

Alex nu s-a mai văzut cu Heather să ia masa împreună, dar a sunat-o cu prima ocazie. „Aș vrea neapărat să te văd, dar nu îndrăznesc acum. Te iubesc atât de mult... chiar nu știu ce să fac”.

„Alex, și eu te iubesc. Nici nu încape discuție. Aș vrea totuși să îți rezolvi singur problemele în căsnicie. Nu vreau să fiu eu motivul divorțului”.

„Heather, ești o comoară. Nu-ți face griji. O să mă descurc. Dacă totul se va sfârși printr-un divorț, nu va fi vina ta”.

Alex a rezistat două săptămâni, după care s-a întâlnit cu Heather la prânz, într-un loc destul de ferit. „Mă gândesc tot timpul la tine și la ceea ce am trăit împreună. Nu mi s-a mai întâmplat așa ceva cu altcineva... și știu că nici nu mi se va mai întâmpla”.

Heather îl ținea de mână, cu ochii în lacrimi. Săptămâna următoare s-au întâlnit în apartamentul lui Jake și aventura lor a fost reluată, la o intensitate și mai mare, ca și cum ar fi avut o energie nouă, reprimată după perioada aceea de separare. Se vedeau de câte ori puteau și luau masa împreună. Într-o sâmbătă după-amiază, totuși, Alex nu s-a putut abține și a plecat spre apartamentul lui Heather. Nu și-a dat seama că Jasmine îl văzuse și că îl

urmărea. Scena confruntării s-a repetat, iar Jasmine era extrem de afectată. I-a spus lui Alex să își ia lucrurile și să se mute și a depus actele de divorț.

Alex se gândea să se mute cu Heather, dar până la urmă a hotărât să nu o facă. În schimb, și-a închiriat un apartament, unde s-a mutat, așteptând să vadă ce se întâmplă. Și-a dat seama nu numai că îi lipsește Jasmine și cei mici, dar și că trebuie să reflecteze la foarte multe lucruri – la faptul că fusese respins de familie și de prieteni, că trebuie să cheltuiască o mulțime de bani pe avocați, pe pensie alimentară și pe întreținerea copiilor. Se gândea și la cei din compania la care lucra și la politica lor în ceea ce privește relațiile sentimentale dintre angajați, dar și la convingerea lor că familiile trebuie să rămână împreună. Și-ar fi putut pierde jobul – sau, oricum, să rateze o eventuală promovare.

Într-o seară, cam la o săptămână după ce se mutase, Alex a sunat-o pe Jasmine. „Te rog să îmi mai dai o șansă. Cred că aveam probleme în căsnicie cu mult timp înainte să se întâmple aceste lucruri. Știu că am încercat să ignor unele chestiuni – și rău am făcut. Ar fi trebuit să discut deschis cu tine... poate și cu un terapeut. Jasmine, eu chiar îmi doresc să ne salvăm căsnicia și familia. Ce părere ai?”

La început, Jasmine nu știa ce să zică. Oare Alex avea dreptate? Poate că și ea avea o parte de vină. Plus că era de acord să se ducă la un terapeut.

„Bine”, i-a spus ea într-un final. „O să mai încercăm o dată”. În mai puțin de o săptămână, Alex se mutase din nou acasă. A avut o scurtă discuție cu Heather, căreia i-a spus că o iubește, dar că nu poate divorța – sau, oricum, nu atunci.

În timpul ședințelor de terapie de cuplu, Alex a încercat să își exprime sentimentele și motivul pentru care simțea că lucrurile merseseră prost, dar și de ce avea resentimente față de Jasmine.

„Alex”, i-a spus terapeutul, „trebuie să îți dai seama ce nu a mers bine. Fii cât se poate de specific”.

Alex a detaliat și a discutat despre faptul că Jasmine

nu își dorea să facă dragoste, de lipsa ei de interes față de viața lui profesională sau că nu era dispusă să își petreacă timpul cu activități care lui îi făceau plăcere. După care a menționat văicărelile neconținute legate de problemele din gospodărie, chiar dacă ea nu fusese dispusă niciodată să se angajeze.

Ascultându-l, Jasmine a început să se întrebe dacă nu cumva o parte a problemelor nu fusese cauzată și de ea.

Terapeutul a continuat, rugându-l pe Alex să fie cât se poate de sincer. O mai iubea pe Heather?

„Da”, a spus Alex, cu un fel de sfidare amestecată cu rușine. Nu s-a deranjat să adauge că el și Heather își reluasera legătura și încă se mai vedeau în apartamentul lui Jake. Și nici terapeutul nu a întrebat.

În lunile următoare Alex a continuat programul de terapie, dar și relația cu Heather. I-a păcălit atât pe Jasmine, cât și pe terapeut, făcându-i să creadă că își dorea realmente să îi fie credincios soției. A învățat să aibă mai multă grijă și să fie mai puțin impulsiv atunci când își dorea cu nerăbdare să își întâlnească amanta.

Alex, Jasmine și Heather erau prinși în eternul triumphi amoros – și nu e greu să ne dăm seama cum se întâmplase acest lucru, în momentul în care Alex și Jasmine se căsătoriseră, unitățile pe care le depuseseră la Banca de iubire erau la un nivel extrem de ridicat. Fiindcă niciunul dintre ei nu se ridicaseră la înălțimea așteptărilor celuilalt și nu își îndepliniseră unul altuia nevoile, Alex devenise vulnerabil, astfel încât a ajuns să cunoască pe cineva care îi îndeplinea o nevoie emoțională pe care el personal o considera importantă. După primul prânz pe care l-au luat împreună, contul lui Heather în Banca de iubire a lui Alex a crescut rapid. El se simțea prins într-o capcană, i se părea că nu poate trăi fără niciuna dintre ele. Jasmine era mama copiilor săi și știa că cei mici au nevoie de amândoi părinții. De asemenea, își luase un angajament față de ea, acela de a-i fi alături toată viața. Se îndrăgostise însă de Heather.

Soluții pentru a supraviețui unei relații extraconjugale

Oamenii mă întreabă adesea: „Cum pot cei asemenea lui Alex și lui Jasmine să treacă peste o relație extraconjugală?” Ce le spun eu cuplurilor dacă li se întâmplă asemenea lucruri? Sincer, când am început prima dată să consiliesc persoane care aveau probleme cauzate de infidelitate, nu credeam că mariajele lor vor rezista. În cel mai bun caz, mă gândeam că vor rămâne împreună de dragul copiilor, plini însă de resentimente și de regrete. Nici măcar prin cap nu-mi trecea că nu numai că vor trece peste asta, dar că vor avea o căsnicie și mai fericită decât până atunci.

Într-un final, am descoperit că singura modalitate de a trece peste o relație extraconjugală era să își transforme căsnicia într-o experiență plină de pasiune și de împlinire. Dacă nu reușeau să aibă un mariaj mult mai bun decât înainte, cei doi nu ar fi putut rămâne împreună.

Planul meu pentru a obține niște rezultate atât de remarcabile presupune ca cei doi membri ai unui cuplu să urmeze o cale bine stabilită. Există mai multe reguli care trebuie respectate și, fără cooperarea ambilor soți, nu funcționează. Dar dacă planul este urmat cu strictețe, rezultatele sunt uimitoare și o mulțime de cupluri se pot bucura de un succes pe care nici măcar nu și l-ar fi imaginat.

Pasul 1. Pune capăt relației extraconjugale

Primul pas pentru a supraviețui unei relații extraconjugale este să îi pui capăt. O aventură se sfârșește atunci când soțul care a înșelat încetează orice legătură cu amanta (respectiv, amantul) și nu se mai întâlnește sau nu mai vorbește deloc cu acea persoană. De foarte multe ori am văzut ce se întâmplă dacă despărțirea nu este una drastică și definitivă. Cei doi încearcă să rămână „prieteni” și mențin un contact social ocazional. Inevitabil însă, sfârșesc la un moment dat unul în brațele celuilalt. Se pare că atunci când vine vorba despre persoana respectivă, soțul în culpă își pierde mințile și o forță căreia nu îi poate

rezista îl atrage spre ea.

Însă chiar dacă nu există riscul reînnodării relației extraconjugale, dacă cei doi continuă să se întâlnească, aventura rămâne undeva în mintea soțului înșelat. De vreme ce trădarea este cel mai dureros și mai egoist act pe care unul dintre parteneri îl poate face ca să îl rănească pe celălalt, păstrarea legăturii îi readuce în memorie și îi perpetuează suferința. Am întâlnit cazuri de femei care mi-au spus că aventurile soților le-au afectat mai mult ca un potențial viol, dar și bărbați care mi-au mărturisit că relațiile extraconjugale ale soțiilor lor i-au făcut să sufere mai mult decât dacă și-ar fi pierdut un copil. Într-un fel, este trădarea supremă.

Pentru unii, aventura se sfârșește așa cum trebuie. Soțul necredincios trimite amantei o scrisoare, în care îi comunică cât de mult a avut de suferit partenera de viață din cauza relației lor și cât de nesăbuiți au fost; își exprimă, totodată, și dorința de a-și reface căsnicia, specificând cât se poate de clar că nu vor mai menține legătura niciodată. Soțul înșelat citește scrisoarea și îi aprobă conținutul înainte să fie expediată. După ce a fost trimisă, sunt luate câteva măsuri speciale de precauție, pentru a evita orice potențial contact cu amanta (sau amantul).

Cele mai multe aventuri se sfârșesc urât – mor din cauze naturale. În loc să preia controlul asupra situației și să decidă să pună capăt situației, cei mai mulți soți necredincioși continuă relația cât pot de mult. Cu toate acestea, de obicei aventurile nu durează mult. Estimez că 95% dintre ele nu se întind pe mai mult de doi ani. Puținele cupluri care în cele din urmă se căsătoresc au o relație extrem de fragilă și există un risc mult mai mare să divorțeze. Așadar, dacă relația extraconjugală nu se încheie în mod corespunzător, se va sfârși oricum.

Dacă soțul infidel nu este dispus să pună capăt relației extraconjugale, există o modalitate de a grăbi lucrurile: expunerea problemei. Familiile voastre ar trebui să afle – părinții, frații, surorile și chiar și copiii. Și familia

amantului/amantei ar trebui pusă la curent - în special partenerul de viață. Pastorul de la biserica pe care o frecvențați va fi și el pus la curent. Expunerea cvasipublică a relației extraconjugale este ca și cum ai deschide la lumina zilei un dulap plin cu mușegai. Aventurile au șanse de supraviețuire dacă se desfășoară în secret, dar în momentul în care toți sunt la curent cu ea, realitatea iese la suprafață - și vorbim despre ceva prostesc și lipsit de noimă.

Chiar dacă expunerea publică a aventurii nu duce în cele din urmă la terminarea relației extraconjugale, eu recomand oricum acest lucru. Soțul înșelat are nevoie de cât mai mult sprijin posibil, iar expunerea publică face ca prietenii și rudele să știe ce se întâmplă. Păstrarea secretului nu ajută pe nimeni, eu personal fiind uimit cât de eficientă este dezvăluirea ei dacă vrem să i se pună capăt. În loc să presupunem că relația s-a înfiripat într-un soi de paradis, soțul necredincios își dă seama că, de fapt, și-a cumpărat bilet doar dus din iad spre pământ.

Prima reacție a soțului infidel atunci când relația extraconjugală este expusă este să încerce să dea vina pe partenerul de viață. „Nu te voi ierta niciodată că m-ai rănit în felul acesta. Te-ai gândit vreodată cât de prejudiciat voi fi?” Evident, aventura în sine îl afectează. Dezvăluirea ei identifică pur și simplu sursa suferinței. Soțul infidel ar trebui să fie cel care imploră iertarea.

În ciuda suferinței pe care o experimentează soțul înșelat, în perioada în care aventura este dezvăluită, acesta ar trebui să încerce să depună cât mai multe unități la Banca de iubire și să facă cât mai puține retrageri posibile. Doar așa va putea acoperi eventualele pierderi. Ar trebui să insiste ca soțul necredincios să pună capăt relației extraconjugale și să nu mai ia niciodată legătura cu amantul (sau amanta), dar fără să provoace dispute. Această strategie de a pune capăt aventurii este Planul A.

Dacă dezvăluirea publică nu duce imediat la ruperea relației vinovate, sfatul meu legat de felul în care ar trebui procedat în continuare diferă în funcție de sex. Îi încurajez

pe bărbați să încerce să evite certurile și să înceapă să îndeplinească nevoile emoționale de bază ale soției necredincioase (Planul A) atât timp cât este posibil (de la șase luni la un an). Pe cele mai multe femei le sfătuiesc în schimb să se separe de soți cam după trei săptămâni, dacă partenerii lor de viață continuă să se întâlnească pe ascuns cu amanta. Experiența mi-a arătat că starea de sănătate a celor mai multe femei se deteriorează rapid și considerabil dacă trăiesc în continuare alături de soții infideli. Bărbații, pe de altă parte, au tendința să facă față problemelor de acest gen fără să fie atât de afectați. Această strategie de separare completă reprezintă ceea ce eu numesc Planul B.

Pe lângă evitarea problemelor de sănătate, separarea face ca lucrurile să nu se înrăutățească. Interacțiunea zilnică cu soțul ne**9 9 9**

credincios poate duce la probleme atât de mari încât despărțirea temporară, în care cei doi nu mai păstrează legătura, ajută de fapt căsnicia lor să ajungă iarăși pe drumul cel bun. În momentul în care s-a pus capăt relației extraconjugale, există un risc mai mic ca soțul înșelat să divorțeze, timp în care cel care a fost necredincios își dorește ca mariajul lor să poată fi reconstruit.

Un alt avantaj al separării este acela că nevoile de bază ale soțului înșelat dispar brusc. Este valabil în mod special dacă cei doi parteneri ai cuplului au și copii. De cele mai multe ori, soțul infidel trece cu vederea contribuția partenerului de viață la bunul mers al lucrurilor în familia lor. Deși amantul (sau amanta) poate îndeplini două nevoi de bază nesatisfăcute de soțul înșelat, acesta din urmă poate îndeplini celelalte trei nevoi de care amantul nu se poate ocupa. Pe perioada separării, soțul necredincios poate ajunge să își dea seama cât de mult îi lipsește partenerul de viață.

Când soțul care a fost înșelat decide că este momentul separării, recomand despărțirea completă, fără să se păstreze niciun fel de legătură (Planul B). Soțului infidel ar trebui să i se dea posibilitatea de a alege să se vadă în continuare fie cu soția, fie cu amanta (sau amantul)

- dar nu cu amândouă deodată. Ar trebui să existe cineva care să asigure într-un fel contactul între soți, transmițând mesaje de la unul la altul și luând sau ducând copiii în vizită. Însă până când soțul infidel nu promite că va pune capăt definitiv aventurii, fără să mai țină deloc legătura cu amanta (sau cu amantul), separarea ar trebui menținută. După doi ani, dacă soțul infidel are în continuare o relație extraconjugală, recomand în general divorțul.

Pasul 2. Dă dovadă de transparență

Când soțul infidel pune capăt aventurii și este de acord să își refacă mariajul, trebuie luate niște măsuri speciale de precauție, astfel încât să existe garanții că nu vor mai fi abateri de niciun fel. Aventurile sunt propice într-un mediu pe care eu îl numesc *o a doua viață secretă*. Este vorba despre ceea ce faci atunci când nu te observă nimeni în mod direct. Știi - sau cel puțin bănuiești - că partenerul tău de viață nu ar aproba anumite lucruri, așa că i le ascunzi. În momentul în care soțul infidel, cum a fost și cazul lui Alex, poate pleca și veni acasă oricând dorește, fără să dea socoteală, este destul de simplu să aibă o aventură. Tentația e mare, fiindcă nici nu are vreun fel de opreliști.

Așadar, încurajez cuplurile să înceteze să mai aibă o viață dublă secretă și să dea dovadă de *transparență*. Acest lucru nu numai că elimină, într-un fel, posibilitatea de a avea o aventură, dar ajută și la consolidarea intimității și a compatibilității. Nu este un fel de pedeapsă pentru un comportament greșit, ci un ingredient necesar pentru o căsnicie sănătoasă.

Transparența apare atunci când cuplurile adoptă politica onestității totale despre care am discutat în capitolul 7: dezvăluie-i partenerului de viață cât mai multe informații despre tine - gândurile tale, sentimentele, obiceiurile, trecutul, activitățile zilnice și planurile de viitor, inclusiv ceea ce îți place cel mai mult sau ceea ce nu te atrage deloc.

În principiu, absolut nimic nu ar trebui să fie ascuns. Parolele, e-mailurile, SMS-urile, telefoanele date sau

primite, istoricul accesărilor pe internet și toate celelalte forme de comunicare ar trebui să fie și la dispoziția partenerului de viață. Eu și soția mea, Joyce, așa am procedat de-a lungul celor patruzeci și opt de ani de căsnicie. Fiindcă ne-am spus unul altuia totul despre noi, am evitat relațiile extraconjugale, iar transparența de care am dat dovadă ne-a ajutat căsnicia și în alte moduri. Nu este vorba despre o sentință la închisoare pe viață, în care dezvăluirea ne împiedică să avem ceea ce ne dorim cel mai mult, ci despre formula unei vieți împlinite.

Dacă l-aș fi consiliat pe Alex, l-aș fi încurajat să îi povestească lui Jasmine tot ceea ce face în fiecare zi, iar ea să procedeze la fel.

Acest lucru este extrem de important dacă vrei să ai o căsnicie excepțională, fiindcă soții - parteneri în viața normală - se verifică unul pe celălalt pe parcursul zilei, astfel încât să își coordoneze deciziile și activitățile. Jasmine ar fi trebuit să îl sune de mai multe ori pe zi, iar el la fel, astfel încât să se poată verifica reciproc.

Ce efect are un asemenea sistem de verificare pe parcursul întregii zile? Evident, există și dezavantaje pentru o persoană precum Alex. Deși este posibil ca Jasmine să se simtă puțin mai liniștită, pentru Alex este deranjant - cel puțin la început. Fiind obișnuit cu un stil de viață independent, acum va fi verificat aproape tot timpul. Va trebui să ia în considerare sentimentele lui Jasmine de fiecare dată când face un anumit lucru. Cuplurile reușite așa procedează, însă Alex nu ia decizii înțelepte și, într-o primă fază, se va simți ca și cum ar fi fost eliberat sub supraveghere.

De cele mai multe ori, soțul care înșală și căruia i se cere să dea dovadă de transparență și să nu mai țină legătura cu amantul (respectiv, amanta), va fi cuprins de depresie. Alex poate încerca să își salveze căsnicia, însă se va simți extrem de trist. Departamentul Heather - o persoană pe care o iubește și care i-a îndeplinit o parte din nevoile sale emoționale de bază - și verificat tot timpul la sânge, se simte ca într-o capcană.

Pasul 3. Ține cont de nevoile emoționale ale partenerului de viață 9

Atunci când este luată, în sfârșit, decizia de reconciliere și soțul infidel renunță total la relația extraconjugală, o face de cele mai multe ori cu speranța că partenerul de viață poate învăța să îi satisfacă nevoile de bază îndeplinite de amantă mult mai ușor. Este valabil mai ales când la mijloc există și copii. Amanta pur și simplu nu va putea niciodată să ia locul soției în familie, dar soția *poate* lua locul amantei.

Obiectivul meu principal atunci când ajut membrii unui cuplu să își revină după o relație extraconjugală este să îi determin să aibă o legătură la fel de pasională ca aventura în sine. Nu vreau să fie nevoiți să aleagă între pasiune și rațiune – mai exact, aventura să îi ofere pasiune și căsnicia rațiune. Mi-aș dori să aibă parte atât de pasiune, *cât și* de rațiune.

Dacă totul va decurge conform planului meu, Jasmine va fi mult mai disponibilă să facă dragoste cu Alex și va începe să i se alăture activităților care lui îi fac plăcere. Un scenariu ideal ar fi ca ea să citească niște cărți despre computere și despre programare, pentru a înțelege mai bine ce anume face el la serviciu. Cireașa de pe tort ar fi să înceapă să îi asigure un confort mai mare atunci când ajunge acasă și să nu îl mai critice că nu câștigă suficienți bani sau că nu face treabă prin casă.

Toate aceste lucruri pot dura mai multe săptămâni – sau chiar luni. Probabil că Alex nu îi va arăta de la început lui Jasmine suficientă afecțiune, iar ea va fi în continuare reticentă atunci când vine vorba să facă dragoste. În plus, Alex are nevoie să îl învețe cineva cum să poarte cu Jasmine o conversație care ei să îi facă plăcere. În loc să o judece pur și simplu că nu e interesată de domeniul IT, va ajunge să își dea seama cum să stea de vorbă și despre interesele și sentimentele *ei*. Jasmine are nevoie urgent ca Alex să poarte cu ea acele conversații de calitate pe care le avea cu Heather.

Evident că nevoia de bază a lui Jasmine, de

sinceritate și deschidere, a fost serios afectată. Alex va trebui să se străduiască pe termen lung să îi recâștige încrederea, dar nu o poate face dacă nu știe cum să fie cât mai transparent cu ea.

Dacă i-aș fi consiliat pe Alex și pe Jasmine, pe ea aș fi avertizat-o că o așteaptă un drum lung și plin de obstacole. Mai mult, pentru o vreme, că se poate să nu primească imediat la schimb ceea ce așteaptă din partea lui Alex. Nu ar trebui să se gândească la faptul că, în urma schimbărilor pe care le-a făcut în propriul comportament, Alex se va transforma brusc într-un soț iubitor, atent și credincios. Mai degrabă, așa cum am menționat, la început Alex se va simți deprimat. Dacă ar fi sincer și ar spune ceea ce simte, i-ar transmite lui Jasmine că se gândește mai tot timpul la Heather. Într-o primă fază, s-ar putea chiar să fie mințită și, prin urmare, decepționată. Alex va fi tentat să încerce să o vadă din nou pe Heather.

Indiferent cât de bine îi îndeplinește Jasmine nevoile lui Alex, el o va iubi în continuare, pentru o vreme, pe Heather. Chiar dacă cei doi soți reaprend flacăra iubirii îndeplinindu-și unul altuia cele cinci nevoi emoționale de bază, este posibil ca eforturile lor să nu stingă niciodată flacăra iubirii aprinsă de aventura lui Alex cu Heather. Se poate să ardă mocnit sau la foc mic, dar să nu se stingă niciodată complet. Așa cum un alcoolic rămâne dependent de băutură pentru tot restul vieții și nu îndrăznește să se mai atingă de băutură, Alex va rămâne vulnerabil pe viață atunci când vine vorba de Heather, chiar dacă nu o va mai vedea niciodată.

Am descoperit că e mult mai dificil să îndepărtezi un bărbat de amantă după ce acesta s-a împăcat cu soția lui decât să o desparți pe femeie de iubitul ei. Nu îmi dau seama care ar fi explicația. Poate că femeile nu se simt confortabil să iubească doi bărbați, în timp ce bărbații se adaptează mai repede la mai multe relații. De-a lungul timpului, în sistemele caracterizate de poligamie, bărbații au avut mai multe soții, însă societatea nu le-a permis femeilor să facă același lucru. Sociologii au presupus că

această discriminare are și un fundament economic (bărbatul poate întreține femeia, nu și invers – evident, există și excepții). Motivul este cel mai probabil unul emoțional – bărbaților le place să aibă mai multe femei, în timp ce femeile resping din start ideea de a avea mai mulți soți.

O căsnicie mai puternică

O persoană care descoperă că partenerul de viață are o relație extraconjugală primește una dintre cele mai puternice lovituri pe care le-ar putea suporta cineva. De asemenea, ambii parteneri sunt supuși unui adevărat uragan emoțional. Când respectivul cuplu urmează metodele propuse de mine, de cele mai multe ori îmi spun că au reușit să își consolideze relația de cuplu mult mai bine decât ar fi făcut-o dacă între ei nu ar fi intervenit respectiva aventură. O relație extraconjugală este un fel de declanșator traumatic care într-un final îi obligă pe cei doi membri ai cuplului să își îndeplinească unul altuia nevoile de bază. Odată ce încep să facă acest lucru, căsnicia lor se transformă în ceea ce ar fi trebuit să fie de la bun început.

Evident, este mult mai dificil să înveți să îndeplinești nevoile emoționale de bază ale partenerului de viață după ce acesta a fost implicat într-o relație extraconjugală. Și este și mult mai dureros. Însă cu sau fără o aventură, cuplurile își pot construi un mariaj plin de pasiune și împliniri dacă se obișnuiesc pur și simplu să țină cont de nevoile lor de bază.

Cei mai mulți oameni care nu au trecut niciodată prin așa ceva sunt de părere că nu și-ar mai putea iubi niciodată partenerul infidel. Dar miile de cupluri pe care le-am consiliat reprezintă dovada vie a faptului că acest lucru nu este adevărat.

De la incompatibil la irezistibil înainte de finalul acestei cărți, aş vrea să îţi atrag atenţia asupra a două cuvinte importante: *incompatibil* şi *irezistibil*. În definiţia lor stă cheia înţelegerii şi aplicării în propria ta căsnicie a perspectivelor şi principiilor despre care am discutat. Conform *The American Heritage Dictionary*, *incompatibil* înseamnă „lipsit de armonie”, „antagonic”, iar *irezistibil* – „care are o putere de atracţie foarte mare”.

În momentul în care soţul şi soţia nu se mai înţeleg, putem considera că sunt *incompatibili*. Cu toate acestea, la un moment dat, se poate ca aceşti oameni să se fi considerat *irezistibili* unul pe celălalt. Fiindcă aveau această părere, au făcut un angajament pe viaţă, căsătorindu-se. Cei doi membri ai cuplului încep prin a se considera irezistibili şi sfârşesc prin a fi incompatibili, pe măsură ce nu reuşesc să îşi îndeplinească unul altuia nevoile de bază. Când cineva din afara mariajului lor se oferă să le îndeplinească aceste nevoi, apare o relaţie extraconjugală, ceea ce înseamnă că amantul (sau amanta) devine irezistibil.

Este mult spus însă că amanta este irezistibilă (este valabil şi în cazul opus, în care soţia are un amant). Doar foarte rar ea este *complet* irezistibilă. În cele mai multe relaţii extraconjugale, îndeplineşte doar o parte din nevoile de bază ale celui care înşală (de obicei una sau două). Soţia trădată îndeplineşte în continuare celelalte trei sau patru nevoi. Aşa cum am încercat să arăt în mai multe rânduri, când cel care înşală este prins în plasa unei aventuri, de cele mai multe ori simte nevoia să aibă în jur ambele persoane – partenera de viaţă de acasă şi amanta. Gândul de a le pierde pe amândouă i se pare de nesuportat.

Unii dintre cei pe care îi consiliesc reuşesc să aleagă între cele două. Uneori aleg partenera de viaţă, alteori amanta. În ambele situaţii, trec de la vină şi ruşine la suferinţă. Se simt şi acţionează ca şi cum ar fi cuprinşi de depresie, fiindcă nevoile care până atunci îi erau

îndeplinite de femeia pe care a părăsit-o rămân acum în voia sorții.

De exemplu, când soțul care a înșelat alege să se întoarcă la soția lui simte, probabil, că a făcut un mare sacrificiu pentru familia sa. În cele mai multe cazuri a fost obligat să renunțe la o relație sexuală satisfăcătoare – probabil pentru prima dată în viață. Orice sentiment plăcut apărut ca urmare a faptului că „a făcut ceea ce trebuia” nu atenuează cu nimic suferința sau resentimentele provenite din renunțarea la relația respectivă.

Dacă acest bărbat alege să rămână cu amanta, se simte copleșit de sentimentul de vină sau de rușine cauzat de faptul că și-a abandonat soția care îl iubea și care avea grijă de el din foarte multe puncte de vedere. Dacă sunt implicați și copii, vina și rușinea se amplifică foarte mult. Un mit des vehiculat în emisiunile televizate sau în cărțile și articolele de prin revistele adresate publicului larg este acela că divorțul nu îi afectează în general pe copii. Evident, există și situații extreme, în care divorțul poate fi o binecuvântare – de exemplu, în cazul în care este vorba despre dependența de alcool sau de droguri, de abuzuri fizice asupra femeii sau copiilor, despre demență ș.a.m.d. Dar în majoritatea cazurilor cu care am lucrat, divorțul are urmări devastatoare asupra copiilor. Orice altă concluzie sau părere pe această temă este nu numai stupidă, ci și crudă.

Din experiența mea, soțul implicat într-o relație extraconjugală trece peste această experiență dacă alege să își rezolve problemele legate de incompatibilitatea cu partenerul de viață și să își refacă mariajul. Dar cei pe care i-am consiliat și care și-au abandonat familia suferă din cauza sentimentului de vină care îi macină. Cei care reușesc să evite terminarea firească a relațiilor extraconjugale și se căsătoresc cu persoana cu care au avut acea relație descoperă că aceleași probleme apar și în noua căsnicie. Dacă rezolvă vreodată și aceste probleme, își dau seama că ar fi putut face acest lucru și în prima căsnicie.

Leacul împotriva lipsei de compatibilitate

Cel mai rapid remediu pentru incompatibilitate și cel mai rapid drum pentru a deveni irezistibil constau în îndeplinirea celor mai importante nevoi emoționale ale partenerului de viață.

Cuplurile care au o căsnicie fericită sunt deja conștiente de acest principiu și au învățat cum să facă din mariajul lor o prioritate permanentă. Aceste cupluri investesc *efort*, exact *acolo* unde trebuie.

Am văzut acest principiu funcționând în foarte multe situații. De exemplu, am condus mai demult o firmă care oferea servicii de dating în zona Twin Cities. Un serviciu de dating are drept obiectiv să-i ajute pe cei care au interese și obiective comune să se întâlnească în același loc. La scurtă vreme după ce am deschis firma, am început să observ o problemă realmente serioasă. Cei care se înscriseră - în jur de cinci sute - nu aveau nevoie doar de oportunitatea de a cunoaște lume. Aproape fără excepție, acestor oameni le lipseau abilitatea de a îndeplini nevoile emoționale ale celor din jur. Cu toate acestea, toți căutau pe cineva care să le îndeplinească *propriile* nevoi și care să aibă grijă de ei. Se plângeau permanent că au întâlnit doar persoane egoiste și insensibile. Evident că nu sesizau absolut deloc că ei înșiși erau egoiști și insensibili.

Prin urmare, am reorganizat serviciul de dating. În loc să-i ajut pe cei care se înscriseră să întâlnească persoanele dorite, i-am ajutat să se transforme astfel încât să poată fi aleși de alții, dezvoltându-și abilitățile și calitățile care i-ar fi făcut atrăgători pentru sexul opus.

O parte dintre ei s-au arătat interesați de noul meu concept și au făcut toate eforturile necesare să poată îndeplini nevoile altora. Pentru acești bărbați și pentru aceste femei, serviciile mele au fost deosebit de utile, ajungând în timp să se descurce singuri. Abilitățile lor nou dobândite i-au transformat în niște persoane plăcute. Mulți dintre ei s-au căsătorit în maximum doi ani.

Faptul că societatea noastră nu a reușit să-i învețe pe oameni să îndeplinească nevoile altora - în special ale

partenerului de viață - a avut un rol pregnant în creșterea ratei divorțurilor. Căsnicia nu este pur și simplu o instituție socială în care oamenii intră fiindcă în cele din urmă „se îndrăgostesc și trăiesc fericiți până la adânci bătrâneți”. Atât timp cât nu reușim să vedem căsnicia ca pe o relație complexă care presupune un training special și abilitatea de a îndeplini nevoile unei persoane de sex opus, vom continua să asistăm la o descurajantă rată a divorțurilor.

La o vârstă foarte fragedă, copilul ar trebui să fie învățat să îndeplinească nevoile și așteptările pe care partenerul de viață le va avea de la el dacă și când se căsătorește. Nu există niciun motiv pentru care ar trebui să vedem atât de multe căsnicii care se destramă sau în care unul dintre parteneri are o relație extraconjugală.

O mare parte a acestei cărți este adresată celor cu mariaje „necorespunzătoare” - care se sfârșesc printr-un divorț. Am încercat să ofer o mulțime de sfaturi referitoare la modul în care poate fi evitată o relație extraconjugală sau cum să treci peste așa ceva. Adevărul este însă că poți folosi aceste sugestii pentru a transforma o căsnicie acceptabilă sau chiar bună într-una extraordinară, în care fiecare dintre parteneri îl consideră pe celălalt irezistibil.

Din fericire, nu trebuie să te mulțumești doar să visezi să devii irezistibil, sperând că acest lucru se va întâmpla dacă și când ai folosit deodorantul, șamponul sau parfumul corect. Chiar poți deveni irezistibil.

Înainte de o scurtă trecere în revistă a lucrurilor de care este nevoie ca să te transformi într-o persoană irezistibilă, voi repeta ceea ce am scris în primul capitol: „Fiecare persoană este unică. Deși, de cele mai multe ori, un bărbat alege cinci nevoi emoționale pe care le consideră cele mai importante, iar femeia alte cinci, *orice persoană* poate alege - și chiar așa se și întâmplă - o combinație dintre cele cinci nevoi emoționale de bază. Așadar, deși am identificat cele mai importante nevoi emoționale ale unui individ obișnuit, nu știu care sunt nevoile fiecărei persoane cu care stau de vorbă. Și fiindcă meseria mea este să salvez căsniciile cu probleme, nu

căsniciile obișnuite, ar trebui mai întâi de toate identificată combinația de nevoi valabilă în mariajul tău”.

Prin urmare, această trecere în revistă a calităților de care ai nevoie, de cele mai multe ori, ca să te transformi într-o persoană irezistibilă ar trebui parcursă în condițiile în care tu și partenerul tău de viață veți alege combinația voastră unică de nevoi emoționale.

Un bărbat irezistibil

Un soț poate face astfel încât să fie irezistibil pentru soția lui, învățând să îi îndeplinească cele mai importante cinci nevoi emoționale ale acesteia.

Afecțiunea. Soțul îi spune că îi pasă de ea, prin cuvinte, felicitări, flori, cadouri și mici atenții. O îmbrățișează și o sărută de mai multe ori pe zi, creând astfel un mediu caracterizat de afecțiune, în care își exprimă în mod clar și repetat grija pentru ea.

Conversația. Își face timp în fiecare zi pentru a sta de vorbă cu ea. Pot discuta despre ceea ce li s-a întâmplat, despre copii, despre sentimente sau despre planurile pe care le au. Însă indiferent de subiect, ea se bucură de conversație, fiindcă nu are niciodată excesiv de multe solicitări, nu îl critică și nici nu se supără pe el, ci este ceva informativ și constructiv. Vorbește cu el atât cât are chef, iar el îi răspunde și pare interesat. Nu este niciodată prea ocupat să aibă o conversație.

Sinceritatea și deschiderea. Îi spune totul despre el, astfel încât să nu existe pe viitor ceva care să îl surprindă. Îi vorbește deopotrivă despre evenimentele negative și pozitive, despre întâmplări din trecut, despre programul său zilnic și despre planurile de viitor. Nu îi lasă niciodată o impresie falsă și este sincer atunci când îi vorbește despre gândurile, sentimentele, intențiile și comportamentul său.

1. *Suportul financiar.* El își asumă responsabilitatea pentru a-și întreține familia, cu tot ceea ce înseamnă acest lucru. Dacă venitul lui este insuficient ca să acopere cele de bază, rezolvă problema îmbunătățindu-și abilitățile astfel încât să obțină o mărire de salariu. Nu

lucrează peste program, astfel încât să nu stea departe de soție și de familie, însă îi poate oferi sprijinul necesar muncind maximum patruzeci și nouă de ore pe săptămână. Deși își încurajează soția să aibă o carieră, nu depinde de salariul ei pentru a acoperi cheltuielile familiei.

2. *Angajamentul față de familie.* Își dedică suficient timp și energie dezvoltării morale și educaționale a copiilor. Le citește, face diverse sporturi alături de ei și îi duce frecvent pe afară. Citește cărți de parenting și participă cu soția sa la seminarii având ca temă dezvoltarea copilului, astfel încât amândoi să se poată descurca cât mai bine. Discută metodele și obiectivele până când se pun de acord asupra lor. Soțul nu aplică niciuna dintre metodele de disciplinare până când nu are și aprobarea ei și își dă seama că este extrem de important pentru ea ca el să se implice în creșterea copilului.

— ...**Z** De la incompatibil la irezistibil **Z**

Atunci când o femeie găsește un bărbat care are toate aceste cinci calități, îl va considera irezistibil.

O femeie irezistibilă

O soție poate ajunge să fie irezistibilă în ochii soțului ei dacă îi îndeplinește acestuia cele cinci nevoi emoționale de bază.

O *viață sexuală împlinită.* Soția îi îndeplinește această nevoie transformându-se într-un partener sexual extraordinar. Își analizează propria reacție sexuală, pentru a-și da seama și a înțelege cum ajunge să dea ce e mai bun în ea; apoi îi împărtășește toate aceste lucruri și împreună ajung să aibă o relație sexuală de care amândoi să se bucure în mod repetat și care să îi satisfacă.

1. *Un partener cu care să își petreacă timpul liber.* Ea devine interesată de activitățile recreative care lui îi plac cel mai mult și încearcă să se documenteze și să se perfecționeze. Dacă descoperă că îi plac, îl încurajează să ia în considerare și alte activități pe care le pot face împreună. Ea se transformă astfel în companionul lui

preferat atunci când vine vorba despre activitățile recreative, iar el o asociază în mintea lui cu cele mai plăcute momente de relaxare.

2. *Atracția fizică.* Ea se menține în formă având permanent grijă de dietă și de exercițiile fizice. Se îmbracă și se machiază astfel încât el să o considere atrăgătoare și plină de gust. El este atras de ea în viața lor privată și mândru de ea în public.
3. *Confortul domestic.* Ea îi creează acasă un mediu în care îi oferă un refugiu care să îl apere de stresul din exterior. Ea se ocupă de toate treburile casei astfel încât să îl încurajeze să își petreacă cât mai mult timp acasă și să se bucure de familia lui.
4. *Admirația.* Ea îl înțelege și îl apreciază mai mult decât oricine altcineva. Îi reamintește permanent valoarea pe care o are și realizările pe care le-a obținut și îl ajută să aibă mereu încredere în propriile-i forțe. Evită să îl critice. Este mândră de el, nu fiindcă se simte obligată, ci dintr-un respect profund pentru omul pe care a ajuns să îl cunoască mai bine decât pe oricine altcineva.

În momentul în care un bărbat găsește o femeie care are toate aceste cinci calități, o va considera irezistibilă.

Descoperă-ți cele mai importante nevoi emoționale

Se poate să nu fii încă sigur că nevoile emoționale pe care le-am descris sunt importante *pentru tine* - sau pentru partenerul tău de viață. Așa cum am spus, nu pot afirma cu certitudine care dintre aceste nevoi se aplică în cazul vostru, așa că voi prezenta în continuare o modalitate prin care puteți descoperi acest lucru.

În anexa A, există o scurtă descriere a fiecăreia dintre cele zece nevoi emoționale. În anexa B, voi prezenta un Chestionar al nevoilor emoționale pe care va trebui să îl completezi. Chestionarul te va ajuta să determini care dintre cele zece nevoi emoționale sunt cele mai importante pentru tine și pentru partenerul tău de viață.

Fă două copii ale Chestionarului nevoilor emoționale - una pentru tine și una pentru partenerul tău. Trage-le la

xerox în varianta mărită, astfel încât să aveți loc suficient să vă notați răspunsurile. Înainte de a-l completa, asigurați-vă că ai citit foarte bine Anexa A, pentru a fi cât mai familiarizat cu toate nevoile emoționale pe care le ai.

Pe ultima pagină a Chestionarului nevoilor emoționale vei avea oportunitatea de a clasifica toate celelalte zece nevoi în ordinea importanței lor. Acest sistem de notare îl va ajuta pe partenerul tău de viață să vadă în perspectivă propriile tale nevoi emoționale, astfel încât să știe unde să depună cel mai mare efort pentru a te face cât mai fericit (asta dacă ți-ai evaluat cu sinceritate nevoile emoționale).

Evită tentația de a pune în capătul listei nevoile tale emoționale *în deplinete*. Unele dintre cele mai importante pentru tine se poate să fie deja în regulă. Nu te folosi de această listă doar pentru a atrage atenția partenerului de viață, ci pentru a descrie cât mai exact nevoile pe care le ai. Nu uita, nevoile enumerate în partea de sus a clasamentului ar trebui să fie cele care îți aduc cea mai mare plăcere atunci când sunt îndeplinite și cele mai mari frustrări dacă nu sunt.

Am spus de mai multe ori pe parcursul cărții că, deși bărbații și femeile au în comun multe dintre cele zece nevoi emoționale de bază, ordinea priorităților este totuși diferită. Cele mai importante cinci nevoi în cazul bărbaților sunt de obicei ultimele cinci pe lista femeilor – și invers. Dacă vei indica în mod clar care sunt, din punctul tău de vedere, cele prioritare, partenerul de viață poate investi energie și atenție exact acolo unde trebuie.

Puține experiențe se compară cu momentul în care te îndrăgostești, dar, cu toate acestea, multe cupluri nu reușesc să își dea seama că dragostea are nevoie de grijă și atenție constante. Am încercat permanent să ofer niște linii directe și sfaturi prin care să vă asigurați că aveți această preocupare și pentru a vă construi o căsnicie bazată pe dragoste.

Dacă acest sentiment a dispărut și trebuie să deprindeți noi abilități pentru a vă îndeplini unul celuilalt

mult mai eficient nevoile emoționale, se poate ca la început să vă fie destul de greu. Dar după ce ai învățat să fii un soț model (sau o soție model), atracția și grija vor veni de la sine. Este un sfat din partea unui bărbat care a fost îndrăgostit de soția lui în toți cei patruzeci și opt de ani de căsnicie – trebuie să depui mult mai puțin efort să ai un mariaj de excepție decât să ai unul complet nereușit. În momentul în care ai aflat cum îi poți îndeplini celui de lângă tine cele mai importante nevoi emoționale, stăpânești cele mai importante lecții de viață.

Atât tu, cât și partenerul de viață ar trebui să completați chestionarul, astfel încât să vă puteți comunica unul altuia nevoile și să vă gândiți la modul în care le puteți îndeplini. Dacă veți înțelege clar cum să procedați, sper că veți avea o căsnicie de durată, plină de pasiune.

Anexa A

Cele mai importante nevoi emoționale înainte de a completa Chestionarul nevoilor emoționale prezentat în Anexa B, vom trece rapid în revistă cele mai importante zece nevoi emoționale.

Afecțiunea

Pe scurt, afecțiunea este expresia grijii. Ea simbolizează siguranța, protecția, confortul și aprobarea – ingrediente extrem de importante în orice relație. Atunci când unul dintre soți este afectuos cu partenerul de viață, îi transmite următorul mesaj:

Ești foarte important pentru mine, îmi pasă de tine și te voi proteja.

Sunt preocupat de problemele pe care le ai și voi fi alături de tine dacă simți nevoia.

O îmbrățișare oferită la momentul potrivit poate transmite și ea aceste lucruri. Când ne îmbrățișăm prietenii sau rudele, le demonstrăm că ne pasă de ei. Există, de asemenea, și alte moduri prin care să ne exprimăm afecțiunea – o felicitare, un bilețel pe care scrie „te iubesc”, un buchet de flori, o strângere de mână, o plimbare după masa de seară, o încurajare, un telefon sau o conversație plăcută.

Sexul și afecțiunea sunt de foarte multe ori confundate, în special de către bărbați. Afecțiunea este o exprimare a grijii, nu are o conotație sexuală și poate fi oferită fără niciun fel de probleme rudelor, prietenilor, copiilor sau chiar animalețelor de casă. Cu toate acestea, în anumite cazuri, îmbrățișările și săruturile, în special cele cu o tentă sexuală, au mai degrabă legătură cu sexul, nu cu afecțiunea.

Pentru foarte mulți indivizi, afecțiunea este esențială într-o relație. Fără ea, oamenii au senzația că sunt în derivă. Dacă afecțiunea este prezentă, sunt legați la nivel emoțional. Dacă te simți bine atunci când partenerul de viață își exprimă afecțiunea față de tine și ești supărat când acest lucru nu se întâmplă, atunci ai o nevoie emoțională de afecțiune.

Împlinirea sexuală

Cei mai mulți oameni știu că au nevoie de sex, dar dacă nu ești sigur de acest lucru, să vedem care sunt cele mai evidente simptome.

De obicei, nevoia de sex apare înainte de a te căsători și este cumva independentă de relația pe care o ai cu partenerul de viață. Deși se poate să fi descoperit că ai dorința profundă de a face dragoste cu el încă din momentul în care te-ai îndrăgostit, nu este același lucru cu nevoia sexuală. Să îți dorești să faci dragoste când ești îndrăgostit este mai degrabă o reflectare a faptului că vrei să fii în siguranță din punct de vedere emoțional și fizic.

Fanteziile sexuale reprezintă un fel de dezvăluire intimă a nevoii sexuale. În general, fanteziile reprezintă un indicator corect al nevoilor emoționale, în condițiile în care ele reflectă cele mai importante asemenea nevoi. Dacă ți-ai imaginat cum ar fi să ți se îndeplinească nevoia sexuală în moduri care să te satisfacă cât mai bine, atunci probabil că ai o nevoie sexuală. Cu cât este mai accesată fantezia, cu atât este mai mare nevoia pe care o ai. Și felul în care nevoia sexuală este îndeplinită în fantezia pe care o ai poate arăta predispozițiile sau orientarea ta sexuală.

Când v-ați căsătorit, tu și soțul tău v-ați luat

angajamentul să vă fiți credincioși unul altuia pentru întreaga viață, ceea ce înseamnă că ați fost de acord ca fiecare dintre voi să fie singurul partener sexual al celuilalt „până când moartea vă va despărți”. Ați făcut această promisiune fiindcă aveți încredere că vă veți putea îndeplini reciproc nevoile sexuale, fiind disponibil unul pentru celălalt. Nevoia de sex, prin urmare, este o nevoie exclusivă și, dacă o ai, atunci ești extrem de dependent de partenerul de viață, care ar trebui să ți-o îndeplinească. Nu ai altă opțiune etică la îndemână.

Conversațiile intime

Conversațiile intime diferă de conversațiile obișnuite. Ele se concentrează mai degrabă pe interesele, problemele, subiectele și întâmplările personale. Sunt intime fiindcă, în general, nu ai dezvălui oricui niște informații atât de personale. Doar cei cărora le pasă de tine și vor să te ajute simt că problemele cu care te confrunți merită să fie dezbătute într-o conversație intimă. Dacă ai 9 **9**

această nevoie, oricine ți-o îndeplinește foarte bine te poate face să te îndrăgostești. Așadar, dacă în cazul tău se aplică nevoia de a purta conversații intime, asigură-te că partenerul de viață este cel care ți-o îndeplinește.

Bărbații și femeile nu au, de obicei, dificultăți în a sta de vorbă în perioada de dinainte de căsătorie. Este momentul propice să afle mai multe lucruri despre partener. Ambii sunt extrem de motivați să descopere ce îi place și ce nu celuilalt, ce experiențe a avut, ce anume îl interesează și ce planuri de viitor are. De asemenea, sunt dispuși să își demonstreze grija unul față de celălalt încercând să rezolve problemele aduse în discuție.

După căsătorie însă, multe femei descoperă că bărbatul cu care până atunci stătea de vorbă ore întregi la telefon pare să își fi pierdut dintr-odată interesul și își petrece timpul uitându-se la televizor sau citind. Dat fiind că nevoia femeii de conversații intime a fost satisfăcută în perioada de dinainte de căsătorie, se așteaptă ca acest lucru să se întâmple și după.

Dacă pentru tine conversațiile intime reprezintă o necesitate practică, considerându-le în principal un mijloc de a ajunge la o concluzie, atunci probabil că nu ai mare nevoie de ele. Dacă îți dorești foarte mult să discuți cu cineva despre ceea ce se întâmplă în viața ta, dacă apelezi pe cineva doar fiindcă simți nevoia să vorbești, dacă te bucuri pur și simplu de conversația în sine, atunci această nevoie emoțională este una foarte importantă pentru tine.

O companie relaxantă

Nevoia de a avea o companie relaxantă în activitățile recreative combină, de fapt, două nevoi în una: nevoia de a fi implicat în activități recreative și nevoia de a avea o companie. În perioada de dinainte de căsătorie, tu și soțul tău erați, probabil, companionul preferat al celuilalt. Nu este ceva ieșit din comun să vezi femeii care își însoțesc soții la pescuit, la vânătoare, la meciurile de fotbal sau la alte activități pe care nu le-ar alege niciodată în alte condiții. Dar își doresc pur și simplu să petreacă cât mai mult timp posibil alături de bărbatul pe care îl iubesc – ceea ce înseamnă să se afle acolo unde se află el.

Același lucru este valabil și pentru bărbați. Mall-urile sunt frecventate adesea de bărbați îndrăgostiți. De asemenea, își scot partenerele în oraș, se uită la filme romantice și se duc la concerte sau la piese de teatru. Profită de orice ocazie pentru a fi alături de persoana iubită și încearcă să se bucure de ceea ce fac împreună, astfel încât relația lor să continue. Nu neg faptul că momentul căsătoriei schimbă fundamental o relație. Ar trebui să renunțăm însă la activitățile care ne-au făcut, de fapt, să ne dăm seama că suntem compatibili? Poate soțul să fie companionul preferat al soției în activitățile recreative și invers?

Dacă activitățile recreative sunt importante pentru tine și îți dorești să ai alături pe cineva ca să te simți împlinit, trece această nevoie pe lista celor importante. Să privim puțin lucrurile din perspectiva depunerilor făcute la Banca de iubire. Cât de mult îți plac aceste activități și câte unități de iubire depozitează soțul tău dacă îți ține

companie? Ce pierdere imensă ar fi dacă aceste unități ar fi alocate în depozitul altcuiva! Iar dacă persoana respectivă este de sex opus, devine de-a dreptul periculos.

Al cui e meritul pentru toate unitățile de iubire pe care le-ai creat atunci când te-ai relaxat? Al persoanei pe care o iubești cel mai mult – partenerul tău de viață. Este și motivul pentru care încurajez membrii unui cuplu să fie unul pentru celălalt companionul favorit. Este una dintre cele mai simple modalități de a avea o relație extraordinară.

Sinceritate și deschidere

Cei mai mulți dintre noi ne dorim să avem o relație sinceră cu partenerul de viață. Unii dintre noi avem nevoie de asta fiindcă sinceritatea și deschiderea ne conferă sentimentul de siguranță.

Pentru a ne simți în siguranță, ne dorim să știm exact care sunt gândurile, sentimentele, obiceiurile, preferințele, trecutul, activitățile și planurile de viitor ale partenerului de viață. Dacă acesta nu ne vorbește deschis, încrederea poate fi subminată și sentimentul de siguranță distrus. Partenerul nu mai poate avea încredere în semnalele transmise și nu mai există fundamentul pe care să se construiască o relație solidă. În loc să se adapteze unul cu celălalt, cuplul ajunge să fie dezechilibrat; în loc să se dezvolte împreună, cei doi evoluează separat.

Pe lângă considerațiile practice referitoare la sinceritate și deschidere, există persoane care se simt fericite și împlinite atunci când partenerul de viață le dezvăluie cele mai intime gânduri și sentimente și, dimpotrivă, frustrate în momentul în care li se ascund lucruri importante. Această reacție este dovada unei nevoi emoționale, una care poate și trebuie să fie îndeplinită pe parcursul întregii căsnicii.

Atracția fizică»

Pentru mulți oameni, atracția fizică a devenit una dintre cele mai mari surse de creștere a depozitului depus la Banca de iubire. Dacă ai această nevoie, o persoană atractivă nu numai că îți va atrage atenția, dar te va și

distrage de la tot ceea ce faci. Se poate ca acesta să fi fost de la bun început criteriul după care ai ales un anumit partener – aspectul său fizic.

Unii sunt de părere că această nevoie este temporară, fiind importantă doar la începutul relației. După ce membrii cuplului ajung să se cunoască mai bine, simt uneori că atracția fizică nu mai este esențială, fiind înlocuită de nevoi mult mai profunde și mai intime. În cazul meu lucrurile nu au stat așa – și nici în al multor dintre bărbații pe care i-am consiliat. Există persoane pentru care nevoia de a fi atras de partener continuă pe tot parcursul căsniciei – iar simplul fapt că au un asemenea partener îi face să se simtă îndrăgostiți.

Din tot ceea ce ține de atracția fizică, greutatea atrage de obicei cel mai mult atenția. Cu toate acestea, alegerea hainelor, a coafurii și a machiajului, dar și igiena personală vin la pachetul care definește atractivitatea unei persoane. Poate fi o chestiune pur subiectivă, tu fiind cel care hotărăști dacă persoana respectivă te atrage sau nu.

Dacă un partener care arată bine te face să te simți extraordinar, iar pierderea acestor calități te-ar transforma într-o persoană frustrată, atunci probabil că nevoia de a fi atras din punct de vedere fizic de cel de lângă tine este una foarte importantă.

Suportul financiar

Mulți se căsătoresc pentru suportul financiar pe care i l-ar putea asigura partenerul de viață. Cu alte cuvinte, unul dintre motivele pentru care se căsătoresc este reprezentat de bani. Suportul financiar este oare una dintre cele mai importante nevoi emoționale ale noastre?

Poate fi greu să îți dai seama dacă ai nevoie de suport financiar, în special dacă partenerul tău de viață a câștigat mereu bine. Dar dacă, înainte de a vă căsători, ți-ar fi spus să nu te aștepți să câștigi vreodată vreun ban? Ți-ar fi afectat decizia de a fi împreună pentru tot restul vieții? Sau dacă nu își găsește serviciu și ești nevoită să îl întreții vreme îndelungată? Te-ar afecta sau nu?

Este posibil să ai nevoie de sprijin financiar dacă te

aștepți ca partenerul tău să câștige bine. Ai însă cu siguranță această nevoie dacă ți-ai propus ca tu să nu câștigi nimic, cel puțin în primii ani de căsnicie.

Ce înseamnă suport financiar? Să câștigi suficient astfel încât să îți cumperi tot ceea ce îți dorești sau suficient cât să ai asigurat traiul de zi cu zi? Fiecare poate răspunde în felul propriu – sau aceeași persoană poate răspunde diferit în diverse etape ale vieții. Dar, asemenea celorlalte nevoi emoționale, suportul financiar este uneori dificil de abordat. Prin urmare, mulți au așteptări ascunse și, în consecință, resentimente. Încearcă să îți dai seama ce așteptări financiare ai de la partener astfel încât să te simți împlinit. Și ce anume te-ar frustra? Această analiză te va ajuta să stabilești dacă ai nevoie de suport financiar.

Confortul domestic

Nevoia de confort domestic este ca o bombă cu ceas. Într-o primă fază, pare lipsită de relevanță – o revenire la vremurile primitive. Dar pentru multe cupluri, nevoia explodează pur și simplu după câțiva ani de căsnicie, luându-i prin surprindere pe ambii parteneri.

În generațiile anterioare, se presupunea că toți bărbații au această nevoie și că soțiile se ocupă de ea în mod firesc. Vremurile s-au schimbat – și nevoile la fel. În prezent, mulți dintre bărbații pe care îi consiliesc și-ar dori ca soțiile lor să le îndeplinească nevoia de afecțiune și de conversații intime – nevoi care până acum ceva vreme fuseseră apanajul femeilor. La fel, multe femei – în special cele de carieră – sunt extrem de satisfăcute dacă soții lor le creează acasă un mediu liniștit și bine gestionat.

În prima parte a căsniciei, ambii soți sunt dispuși să își împartă responsabilitățile domestice. De foarte multe ori spală vasele sau fac patul împreună, împărțindu-și, în general, multe dintre sarcini. Mirele se bucură de ajutorul soției la treburile pe care, burlac fiind, le făcea singur. În acest moment al căsniciei, niciunul dintre ei nu identifică nevoia de confort domestic ca fiind una importantă. Însă bomba cu ceas ticăie.

Când explodează ea de cele mai multe ori? Odată cu

venirea pe lume a copiilor! Copiii creează și alte nevoi – de exemplu, necesitatea creșterii veniturilor și responsabilități domestice mai mari. Vechea diviziune a muncii în familie nu mai este valabilă. Ambii soți trebuie să își asume noi responsabilități. De care dintre ele se va ocupa fiecare?

Când vorbim despre asigurarea confortului domestic, ne referim la pregătirea mesei, la spălatul vaselor, al hainelor, la călcatul rufelor, la curățenia în casă și la îngrijirea copiilor. Dacă te simți împlinit în momentul în care partenerul de viață face toate aceste lucruri (sau are grijă să fie totul în regulă) sau dacă te afectează că nu se ocupă de ele, atunci simți nevoia de confort domestic.

Angajamentul față de familie

Pe lângă nevoia din ce în ce mai mare de bani și pe lângă schimbarea responsabilităților casnice, venirea pe lume a copiilor le creează multor oameni nevoia de angajament familial. Repet, dacă nu aveți copii încă, se poate să nu detectați o asemenea nevoie, dar în momentul în care apar și cei mici, se poate produce o schimbare pe care nici măcar nu ați anticipat-o.

Angajamentul față de familie nu se referă la îngrijirea copiilor – hrănit, îmbrăcat sau supravegheat astfel încât să se simtă și să fie în siguranță. Îngrijirea copiilor intră în categoria confortului domestic. Angajamentul familial, pe de altă parte, este responsabilitatea pentru dezvoltarea copiilor, pe care îi înveți ce înseamnă valorile, cooperarea și grija față de cei din jur. Presupune să petreci timp de calitate cu cei mici, pentru a-i ajuta să se transforme în niște adulți de succes.

Îți poți da seama dacă ai această nevoie în momentul în care îți dorești ca partenerul de viață să se implice în dezvoltarea morală și educațională a copiilor. În momentul în care face aceste lucruri, te simți extrem de împlinit, dar dacă le neglijează, ești cuprins de frustrări.

Cu toții ne dorim ca propriii copii să aibă succes, dar dacă ai această nevoie de angajament familial, atunci participarea partenerului de viață la activitățile familiei va

contribui mult la creșterea depozitului depus la Banca de iubire. În schimb, neglijarea acestor îndatoriri va duce la retrageri masive din cont.

Admirația

Dacă ai nevoie să fii admirat, se poate ca unul dintre motivele pentru care te-ai îndrăgostit de partenerul tău de viață să fie acela că îți face mereu complimente. Unora chiar le place să li se spună că sunt apreciați. Se poate, în același timp, ca partenerul să fie atent să nu te critice. Dacă simți nevoia să fii admirat, chiar și cea mai mică remarcă critică te poate afecta profund.

Foarte mulți dintre noi ne dorim să fim respectați, valorizați și apreciați de partenerul de viață. Vrem să ni se spună toate aceste lucruri clar și răspicat. Nu e nimic anormal să simțim această nevoie. Chiar și Dumnezeu vrea ca noi să îl prețuim!

Aprecieră este una dintre cele mai simplu de îndeplinit nevoi. Un mic compliment și, gata, i-ai făcut partenerului de viață ziua mai bună. Pe de altă parte, este extrem de ușor să ajungi să fii critic. Un simplu reproș poate fi foarte deranjant pentru unii, ruinându-le ziua și contribuind într-un ritm alarmant la diminuarea depozitului din Banca de iubire.

Partenerul de viață are puterea să alimenteze sau să lichideze acest depozit prin doar câteva cuvinte. Dacă te afectează atât de ușor, asigură-te că vei adăuga admirația pe lista celor mai importante nevoi emoționale ale tale.

Anexa B

Chestionarul nevoilor emoționale

© 11986, Willard F. Harley, Jr.

Nume Data

Chestionarul prezentat în continuare te va ajuta să stabilești care sunt cele mai importante nevoi emoționale pe care le ai și să evaluezi cât de eficient îți satisface partenerul de viață aceste nevoi. Răspundeți la toate întrebările cât mai sincer posibil. Nu încercați să minimalizați nicio nevoie care simțiți că nu a fost îndeplinită. Dacă ai nevoie de mai mult spațiu pentru a

răspunde, folosește o foaie separată de hârtie.

Partenerul tău de viață ar trebui să completeze separat acest chestionar, astfel încât să poți descoperi care sunt nevoile lui și să îți evaluezi eficiența cu care i le îndeplinești.

După ce ai terminat de completat chestionarul, mai citește-l încă o dată, ca să te asiguri că răspunsurile îți reflectă cu acuratețe sentimentele. Nu șterge răspunsurile originale, ci taie-le cu o linie subțire, astfel încât partenerul de viață să poată vedea modificările și să le poată discuta cu tine.

Pe ultima pagină a chestionarului, trebuie să identifici și să notezi în ordinea importanței primele cinci nevoi emoționale pe care le ai. Cele mai importante nevoi emoționale sunt cele care îți aduc cea mai mare plăcere când sunt îndeplinite și cele mai multe frustrări dacă nu sunt satisfăcute. Rezistă tentației de a alege ca fiind cele mai importante doar acele nevoi pe care partenerul de viață nu ți le îndeplinește în prezent. Include *toate* nevoile emoționale pe care le ai atunci când le alegi pe cele mai importante.

Poți face, de asemenea, o copie xerox mărită a chestionarului, astfel încât să ai loc suficient pentru răspunsuri.

Afecțiune. Îți demonstrezi grija folosindu-te de cuvinte frumoase, felicitări, cadouri, îmbrățișări, săruturi și gesturi drăguțe; creează un mediu care să denote permanent grija pe care i-o porți partenerului de viață.

A. Nevoia de afecțiune. Specifică cât de mare este nevoia ta de afecțiune încercuind cifra corespunzătoare.

Dacă și când partenerul de viață *nu* își exprimă afecțiunea față de tine, cum te simți?

(încercuiește litera corespunzătoare.)

Extrem de nefericit **c**. Nici fericit, nici nefericit

a. Oarecum nefericit **d**. Fericit că nu mi se arată afecțiune

Dacă și când partenerul de viață își exprimă afecțiunea față de tine, cum te simți?

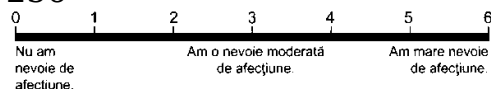
(încercuiește litera corespunzătoare.)

Extrem de fericit **c**. Nici fericit, nici nefericit

a. Oarecum fericit **d**. Nefericit că mi se arată afecțiune

B. Evaluatează afecțiunea partenerului de viață: arată cât de satisfăcut ești de afecțiunea pe care ți-o oferă partenerul de viață încercuind cifra corespunzătoare.

256



Partenerul meu îmi oferă toată afecțiunea de care am nevoie.

Da Nu

Dacă răspunsul este nu, cât de des ai vrea să își exprime afecțiunea? De (scrie cifra) ori pe zi/săptămână/lună (încercuiește o variantă).

Îmi place felul în care partenerul meu își exprimă afecțiunea.

Da Nu

Dacă răspunsul este nu, explică cum ar putea fi satisfăcută mai bine nevoia ta de afecțiune.

2. împlinirea sexuală. O relație sexuală care trezește aceeași reacție de plăcere în cazul amândurora, în mod regulat.

A. Nevoia de împlinire sexuală: arată cât de mult ai nevoie de împlinire sexuală încercuind cifra adecvată.

Dacă și când partenerul tău *nu* este dispus să întrețină relații sexuale cu tine, cum te simți? (încercuiește litera corespunzătoare.)

Foarte nefericit **c**. Nici fericit, nici nefericit

Oarecum nefericit **d**. Fericit că nu am relații sexuale

Dacă și când partenerul tău întreține relații sexuale cu tine, cum te simți? (încercuiește litera corespunzătoare.)

Foarte fericit **c**. Nici fericit, nici nefericit

Oarecum fericit **d**. Nefericit că am relații sexuale

B. Evaluatează relația sexuală cu partenerul tău: arată cât de satisfăcut ești de relația sexuală cu partenerul

tău, încercuind cifra corespunzătoare.



Partenerul meu întreține relații sexuale cu mine de câte ori am nevoie.

Da Nu

Anexa B

Dacă răspunsul este nu, cât de des ți-ar plăcea să ai relații sexuale cu partenerul tău?

De (scrie cifra) ori pe zi/săptămână/lună (încercuiește o variantă).

Sunt mulțumită de felul în care partenerul meu face dragoste cu mine.

Da Nu

Dacă răspunsul este nu, explică felul în care nevoia ta de împlinire sexuală ar putea fi mai bine satisfăcută în căsnicia ta.

3. Conversațiile intime. Discuții despre întâmplările de peste zi, despre sentimente și planuri; evitarea criticilor sau a evocării greșelilor din trecut; interes față de subiectele tale favorite de conversație; conversații echilibrate, în sensul că, în urma lor, partenerul te poate înțelege mai bine și să ți acorde atenție totală.

A. Nevoia de conversații intime: arată cât de mult ai nevoie de conversații intime încercuind cifra corespunzătoare.

Dacă și când partenerul tău *nu* este dispus să stea de vorbă cu tine, cum te simți?

(încercuiește litera corespunzătoare.)

Foarte nefericit **c**. Nici fericit, nici nefericit

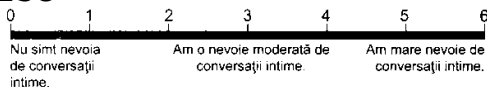
Oarecum nefericit **d**. Fericit că nu stăm de vorbă

Dacă și când partenerul tău stă de vorbă cu tine, cum te simți?

(înlocuiește litera corespunzătoare.)

Foarte fericit **c**. Nici fericit, nici nefericit

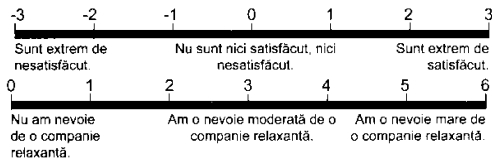
a. Oarecum fericit **d**. Nefericit că stăm de vorbă



B. Evaluează nevoia de conversații intime cu partenerul tău: arată cât ești de satisfăcut de conversațiile intime pe care le ai cu partenerul tău încercuind cifra corespunzătoare.

4. O companie relaxantă. Interes față de activitățile tale relaxante favorite, deprinderea de a face față în timpul acestora și faptul că partenerul ți se alătură în asemenea activități recreative. Dacă se dovedește că o anumită activitate îi displace partenerului tău după ce a fost depus un efort, se impune negocierea unor noi activități recreative plăcute pentru ambii membri ai cuplului.

A. Nevoia de a avea o companie relaxantă: arată cât de mult ai nevoie de o companie relaxantă încercuind cifra corespunzătoare.



Partenerul meu discută cu mine ori de câte ori am nevoie:

Da Nu

Dacă răspunsul este nu, cât de des ai vrea să discuti partenerul tău cu tine?

De (scrie cifra) ori pe zi/săptămână/lună (încercuiește o variantă).

(scrie cifra) ore pe zi/săptămână/lună (încercuiește o variantă).

Îmi place felul în care partenerul meu discută cu mine.

Da Nu

Dacă răspunsul este nu, explică cum poate fi satisfăcută mai bine nevoia ta de conversații intime.

Dacă partenerul tău *nu* este dispus să ți se alături în activitățile tale recreative preferate, cum te simți? (încercuiește litera corespunzătoare.)

Foarte nefericit **c**. Nici fericit, nici nefericit

a. Oarecum nefericit **d**. Fericit că nu mi se alătură și partenerul

Dacă partenerul ți se alătură în activitățile tale recreative preferate, cum te simți? (încercuiește litera corespunzătoare.)

Foarte fericit **c**. Nici fericit, nici nefericit

Oarecum fericit **d**. Nefericit că mi se alătură

B. Evaluarea nevoii de companie relaxantă: arată cât de satisfăcut ești când partenerul tău ți se alătură în activitățile tale recreative preferate, încercuind cifra corespunzătoare:

260

Partenerul mi se alătură în activitățile mele recreative preferate ori de câte ori am nevoie.

Da Nu

Dacă răspunsul este nu, cât de des ai vrea să ți se alăture partenerul în aceste activități recreative?

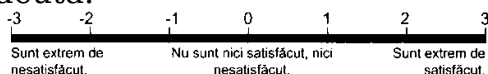
De (scrie cifra) ori pe zi/săptămână/lună (încercuiește o variantă).

(scrie cifra) ore pe zi/săptămână/lună (încercuiește o variantă).

Sunt mulțumit de felul în care partenerul mi se alătură în activitățile mele recreative preferate.

Da Nu

Dacă răspunsul este nu, explică felul în care nevoia ta de a avea o companie relaxantă poate fi mai bine satisfăcută.



Chestionarul nevoilor emoționale =

5. Sinceritate și deschidere. împărtășirea sentimentelor pozitive și negative, a întâmplărilor din trecut, a evenimentelor și planurilor zilnice, a planurilor de viitor; ți se răspunde sincer la întrebări, nu îți lasă false

impresii.

A. Nevoia de sinceritate și deschidere: arată cât de mare este nevoia ta de sinceritate și deschidere, încercuind cifra corespunzătoare.

În care dintre zonele menționate mai jos ai vrea să observi o îmbunătățire la partenerul tău? (încercuiește variantele care se aplică în cazul tău.)

împărtășirea reacțiilor emoționale pozitive și negative vizavi de aspecte relevante

împărtășirea informațiilor referitoare la trecutul său

261

Dacă și când partenerul *nu* este sincer și deschis cu tine, cum te simți? (încercuiește litera corespunzătoare.)

Foarte nefericit **c**. Nici fericit, nici nefericit

Oarecum nefericit **d**. Fericit că partenerul nu este sincer și deschis

Dacă și când partenerul este sincer și deschis cu tine, cum te simți? (încercuiește litera corespunzătoare.)

Foarte fericit **c**. Nici fericit, nici nefericit

Oarecum fericit **d**. Nefericit că partenerul meu este sincer și deschis

I. Evaluatează sinceritatea și deschiderea partenerului: arată satisfacția față de sinceritatea și deschiderea partenerului, încercuind cifra corespunzătoare.



— Anexa B

împărtășirea informațiilor referitoare la activitățile sale zilnice

împărtășirea informațiilor referitoare planurile sale de viitor Dacă ai ales una sau mai multe variante, explică felul în care nevoia ta de sinceritate și deschidere poate fi mai bine satisfăcută.

6. Atracția fizică. Exerciții fizice și supravegherea alimentației; îmbrăcăminte, coafură și (în cazul femeilor)

machiaj atrăgătoare și cu gust.

A. Nevoia de atracție fizică: arată cât de mult simți nevoia să fii atras de partener din punct de vedere fizic, încercuind cifra corespunzătoare.

Dacă și când partenerul tău *nu* este dispus să se străduiască să arate bine, cum te simți? (încercuiește litera corespunzătoare.)

Foarte nefericit **c**. Nici fericit, nici nefericit

Oarecum nefericit **d**. Fericit că nu face niciun efort

Când partenerul tău face eforturi să arate bine, cum te simți? (încercuiește litera corespunzătoare.)

Foarte fericit **c**. Nici fericit, nici nefericit

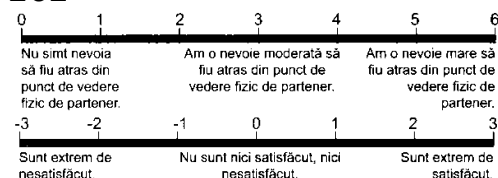
Oarecum fericit **d**. Nefericit să văd că face eforturi

B. Evaluează atracția față de partener: arată cât de atras ești de partener încercuind cifra corespunzătoare.

În ce zone dintre cele enumerate mai jos, referitoare la atracția fizică, ți-ar plăcea să vezi o îmbunătățire la partenerul tău? (încercuiește litera sau literele corespunzătoare.)

a. Formă fizică și greutate normală

262



Chestionarul nevoilor emoționale:

Alegerea unei vestimentații îngrijite

b. O coafură atrăgătoare

Igienă corectă

c. Machiaj facial atrăgător

Altele

Dacă ai ales una dintre variantele de mai sus (sau mai multe), explică felul în care nevoia ta de a te simți atras de partener poate fi mai bine satisfăcută.

Sprijin financiar. Asigurarea suportului financiar pentru întreținerea casei, pentru a asigura hrana și îmbrăcămintea necesare, la un standard pe care îl

consideri acceptabil, fără ca acest lucru să presupună deplasări sau ore suplimentare excesive.

A. Nevoia de sprijin financiar: arată cât de mare este nevoia ta de sprijin financiar, încercuind cifra corespunzătoare.

Dacă și când partenerul tău *nu* este dispus să te sprijine financiar, cum te simți? (încercuiește litera corespunzătoare.)

Foarte nefericit **c**. Nici fericit, nici nefericit

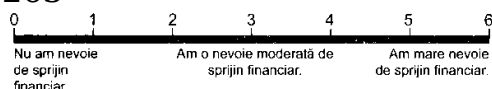
Oarecum nefericit **d**. Fericit că nu sunt susținut financiar

Dacă și când soțul tău te susține financiar, cum te simți? (încercuiește litera corespunzătoare.)

Foarte fericit **c**. Nici fericit, nici nefericit

Oarecum fericit **d**. Nefericit fiindcă sunt susținut financiar

263



— Anexa B — =

B. Evaluează suportul financiar asigurat de partenerul tău: arată cât de satisfăcut ești de suportul financiar pe care ți-l asigură partenerul tău.

Câte ore pe săptămână ai vrea să lucreze partenerul tău?

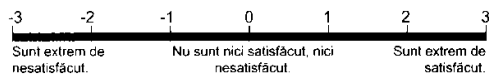
Dacă partenerul tău nu câștigă atât de mult precum ți-ai dori, nu lucrează atâtea ore cum ți-ar plăcea, nu își face un buget conform dorinței tale sau nu câștigă banii din niște activități pe care le agreezi, explică felul în care nevoia ta de sprijin financiar poate fi satisfăcută.

Dacă partenerul tău *nu* este dispus să îți asigure confort domestic, cum te simți? (încercuiește litera corespunzătoare.)

Foarte nefericit **c**. Nici fericit, nici nefericit

Oarecum nefericit **d**. Fericit că nu mi se asigură confort domestic

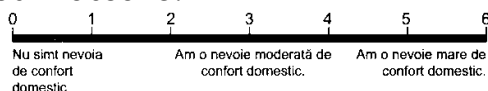
264



Cât de mulți bani ai vrea să câștige partenerul tău astfel încât să te întrețină?

8. Confort domestic. Crearea unui mediu domestic care să îți ofere un refugiu față de stresul din exterior; îngrijirea casei și a copiilor, inclusiv pregătirea mesei, spălarea vaselor, spălarea și călcatul rufelor și curățenia în casă (dar nu numai).

A. Nevoia de confort domestic: arată cât de mare este nevoia ta de confort domestic încercuind cifra corespunzătoare.



— Chestionarul nevoilor emoționale:

Dacă și când partenerul tău îți asigură confort domestic, cum te simți? (încercuiește litera corespunzătoare.)

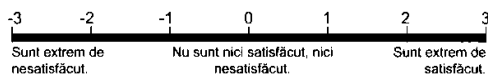
Foarte fericit **c**. Nici fericit, nici nefericit

Oarecum fericit **d**. Nefericit că mi se asigură confort domestic

B. Evaluarea confortului domestic oferit de partener: arată cât de satisfăcut ești de confortul domestic pe care ți-l asigură partenerul tău, încercuind cifra corespunzătoare.

9. Angajamentul față de familie. Planificarea unor momente speciale și investirea de timp și de energie în dezvoltarea morală și educațională a copiilor – lecturi, ieșiri în aer liber, studierea și însușirea unor metode educaționale și discutarea acestor metode; evitarea aplicării oricăror metode sau acțiuni disciplinare cu care tu nu ești de acord.

A. Nevoia de angajament față de familie: arată cât de mult ai nevoie ca partenerul tău să dea dovadă de angajament față de familie încercuind cifra corespunzătoare:



Partenerul meu îmi oferă tot confortul domestic de care am nevoie.

Da Nu

Sunt mulțumit de felul în care partenerul meu îmi asigură confortul domestic.

Da Nu

Dacă răspunsul tău este nu la oricare dintre întrebările de mai sus, explică felul în care nevoia ta de confort domestic poate fi mai bine satisfăcută.

Dacă și când partenerul tău *nu* este dispus să se dedice familiei, cum te simți? (încercuiește litera corespunzătoare.)

Foarte nefericit **c**. Nici fericit, nici nefericit

Oarecum nefericit **d**. Fericit fiindcă nu se implică

Dacă și când partenerul tău se dedică familiei, cum te simți? (încercuiește litera corespunzătoare.)

Foarte fericit **c**. Nici fericit, nici nefericit

Oarecum fericit **d**. Nefericit fiindcă se implică în activitățile de familie

B. Evaluează angajamentul pe care partenerul tău îl are față de familie: arată cât de satisfăcut ești de angajamentul lui față de familie încercuind cifra corespunzătoare.

Partenerul meu își dedică suficient timp familiei.

Da Nu

Dacă răspunsul este nu, cât de des ai vrea să se implice partenerul tău în activitățile de familie?

De (scrie cifra) ori pe zi/săptămână/lună (încercuiește o variantă).

(scrie cifra) ore pe zi/săptămână/lună (încercuiește o variantă).

Îmi place felul în care partenerul meu își petrece timpul alături de familie.

Da Nu



= . Chestionarul nevoilor emoționale =

Dacă răspunsul este nu, explică felul în care nevoia ta de angajament familial ar putea fi mai bine satisfăcută.

10. Admirație. Partenerul te respectă, te apreciază și te valorizează; te critică foarte rar și își exprimă destul de des admirația față de tine.

A. Nevoia de admirație: arată cât de mare este nevoia ta de a fi admirat încercuind cifra corespunzătoare.

Dacă și când partenerul tău *nu te admiră*, cum te simți? (încercuiește litera corespunzătoare.)

Foarte nefericit **c**. Nici fericit, nici nefericit

a. Oarecum nefericit **d**. Fericit că nu sunt admirat

Dacă și când partenerul tău te admiră, cum te simți? (încercuiește litera corespunzătoare.)

Foarte fericit **c**. Nici fericit, nici nefericit

Oarecum fericit **d**. Nefericit că sunt admirat

B. Evaluează admirația pe care ți-o poartă partenerul tău: arată cât de satisfăcut ești de admirația pe care și-o exprimă partenerul tău vizavi de tine, încercuind cifra corespunzătoare:

Partenerul meu își exprimă toată admirația de care am nevoie.

Da Nu

Dacă răspunsul este nu, cât de des ai vrea să îți exprime admirația? De (scrie cifra) ori pe zi/săptămână/lună (încercuiește o variantă).

267



Îmi place felul în care mă admiră partenerul meu.

Da Nu

Dacă răspunsul este nu, explică felul în care nevoia ta de admirație ar putea fi mai bine satisfăcută în căsnicia ta.

Notele acordate propriilor nevoi emoționale

Mai jos sunt enumerate cele zece nevoi emoționale de bază. La sfârșit există niște spații necompletate în care poți trece și alte nevoi emoționale pe care le consideri esențiale pentru o căsnicie fericită. În spațiul de lângă fiecare asemenea nevoie emoțională, trece o cifră de la 1 la 5, care să reflecte cât de importantă este nevoia respectivă pentru fericirea ta. 1 înseamnă cea mai importantă nevoie, 2-a doua cea mai importantă nevoie ș.a.m.d., până când ai pus în ordine cele mai importante cinci nevoi.

Pentru a putea clasifica mai bine aceste nevoi, imaginează-ți că doar o singură nevoie îți poate fi îndeplinită în căsnicia ta de către partenerul de viață. Care te-ar face cel mai fericit, știind că toate celelalte nu îți vor fi satisfăcute? Este vorba despre cea aflată pe locul întâi. Dacă doar două nevoi ți-ar fi îndeplinite, care ar fi cea de-a doua în ordinea importanței pentru tine? Care sunt cele cinci nevoi care, odată satisfăcute, te-ar face cel mai fericit om?

Afecțiune împlinire sexuală

Conversație

Companie în activitățile recreative

Sinceritate și deschidere

O soție atractivă

Sprijin financiar

Confort domestic

Angajament față de familie

Admirație

Anexa C

Inventarul activităților recreative 5

Indicați cât de mult vă place – sau credeți că v-ar putea plăcea, fiecare dintre activitățile recreative enumerate mai jos. În spațiul din dreptul fiecărei activități,

în coloana aferentă (a soțului sau a soției), încercuiți una dintre cifrele care vă reflectă sentimentele: 3 = foarte plăcut; 2 = plăcut; 1 = oarecum plăcut; 0 = nu am nicio părere; - 1 = oarecum neplăcut; - 2 = neplăcut; - 3 = foarte neplăcut.

Adaugă pe listă, în spațiile de la sfârșit, activitățile în care ți-ar face plăcere să te implici, dar nu se regăsesc aici. În coloana a treia, calculează totalul notelor acordate, dar *doar dacă ele sunt pozitive*. Activitățile recreative cu scorul cel mai mare sunt cele în care ar trebui să vă implicați împreună.

Copiază la xerox chestionarul, în varianta mărită, astfel încât să îl poți folosi cât mai bine. Îți recomand să fie la 125%, astfel încât să ai loc suficient pentru răspunsuri.

Ra				
Acti	Notele	Notele	ting	
vitae	soțului	soției	total	
Acto	— 3 - 2 -	— 3 - 2 -		
rie	10123	10123		
Aero	— 3 - 2 -	— 3 - 2 -		
bic	10123	10123		
Alpin	— 3 - 2 -	— 3 - 2 -		
ism	10123	10123		
Astro	— 3 - 2 -	— 3 - 2 -		
nomie	10123	10123		
Bad	— 3 - 2 -	— 3 - 2 -		
minton	10123	10123		
Basc	— 3 - 2 -	— 3 - 2 -		
het (jucat)	10123	10123		
Basc				
het	— 3 - 2 -	— 3 - 2 -		
(urmărit)	10123	10123		
Base	— 3 - 2 -	— 3 - 2 -		
ball (jucat)	10123	10123		
Base				
ball	— 3 - 2 -	— 3 - 2 -		
(urmărit)	10123	10123		

or			
Colec			
ționarea	— 3 - 2 -	— 3 - 2 -	
timbrelor	10123	10123	
Colec			
ționarea	— 3 - 2 -	— 3 - 2 -	
pietrelor	10123	10123	
Comp	— 3 - 2 -	— 3 - 2 -	
uter ()	10123	10123	
Conc			
erte			
(muzică	— 3 - 2 -	— 3 - 2 -	
clasică)	10123	10123	
Conc	— 3 - 2 -	— 3 - 2 -	
erte (rock)	10123	10123	
Conc			
urs de			
echitație	— 3 - 2 -	— 3 - 2 -	
(urmărit)	10123	10123	
Cump			
ărățuri	— 3 - 2 -	— 3 - 2 -	
()	10123	10123	
Cump			
ărățuri			
(alim	— 3 - 2 -	— 3 - 2 -	
ente)	10123	10123	
Cump			
ărățuri			
(auto	— 3 - 2 -	— 3 - 2 -	
mobile)	10123	10123	
Cump			
ărățuri	— 3 - 2 -	— 3 - 2 -	
(haine)	10123	10123	
Curse			
auto	— 3 - 2 -	— 3 - 2 -	
(urmărit)	10123	10123	
Curse	— 3 - 2 -	— 3 - 2 -	

de cai	10123	10123	
Dans	— 3 - 2 -	— 3 - 2 -	
()	10123	10123	
Dans			
(în cadru	— 3 - 2 -	— 3 - 2 -	
organizat)	10123	10123	
Dans	— 3 - 2 -	— 3 - 2 -	
(recreativ)	10123	10123	
Dans	— 3 - 2 -	— 3 - 2 -	
(rock)	10123	10123	
Drum	— 3 - 2 -	— 3 - 2 -	
eții	10123	10123	

Activitate Notele soțului Notele soției Rating total

Excu						
rsii cu						
cortul	3	2	1	0	1	2
Film	—	—				
e	3	2	1	0	1	2
Film						
e		—	—			
(urmărit)	3	2	1	0	1	2
Fotb		—				
al (jucat)	3	2	1	0	1	2
Fotb						
al	—	—				
(urmărit)	3	2	1	0	1	2
Foto		—				
grafie	3	2	1	0	1	2
	—		—			
Golf	3	2	1	0	1	2
Grăd		—				
inărit	3	2	1	0	1	2
Hoch			—			
ei (jucat)	3	2	1	0	1	2
Hoch	3	—	—	0	1	2
ei		2	1			

(urmărit)								
Iahti			—					
ng	3	2		1	0	1	2	
Înălț								
area			—	—				
zmeielor	3	2	1		0	1	2	
			—					
Înot	3	2		1	0	1	2	
Jocur				—				
i de cărți	3		2	1	0	1	2	
Jocur	—		—					
i diverse	3	2		1	0	1	2	
Jocur								
i pe			—	—				
computer	3	2	1		0	1	2	
Jocur	—							
i video	3		2	1	0	1	2	
Joggi			—	—				
ng	3	2	1		0	1	2	
			—	—				
Judo	3	2	1		0	1	2	
Kara								
te	3		2	1	0	1	2	
Luat								
masa în	—							
oraș	3		2	1	0	1	2	
Lucr								
ul cu			—					
lemnul	3	2		1	0	1	2	
Mod	—			—				
elism	3		2	1	0	1	2	
Mon								
opoly	3		2	1	0	1	2	
Muz	—			—				
ee	3		2	1	0	1	2	
Navi	—		—	—				
gație	3	2	1		0	1	2	

Num	—						
ismatică 3		2	1	0	1	2	
Oper			—				
ă	3	2	1	0	1	2	
Parc							
de	—	—					
distracție 3	2		1	0	1	2	
Patin							
aj	3	2	1	0	1	2	
Patin							
aj pe role	3	2	1	0	1	2	
Peisa	—	—	—				
gistică 3	2	1		0	1	2	
Pers							
onalizare							
automobil	—						
e	3	2	1	0	1	2	
Pesc		—					
uit	3	2	1	0	1	2	

Activitate Notele soțului Notele soției Rating total

Pescu		—					
it cu sulița	3	2	1	0	1	2	
Pescu		—					
it la copcă	3	2	1	0	1	2	
Pictu		—	—				
ră	3	2	1	0	1	2	
Poezi							
e (compus)	3	2	1	0	1	2	
Polo		—					
(urmărit)	3	2	1	0	1	2	
Prelu							
crarea	—	—	—				
metalelor 3	2	1	0	1	2		
Produ	—	—	—				
cție video 3	2	1	0	1	2		
Progr	—	—	—	0	1	2	

amare pe							
computer	3	2	1				
Raqu	—	—	—				
etball	3	2	1	0	1	2	
Ream							
enajarea							
locuinței	3	2	1	0	1	2	
	—	—	—				
Remi	3	2	1	0	1	2	
	—	—	—				
Şah	3	2	1	0	1	2	
Schi	—	—	—				
(alpin)	3	2	1	0	1	2	
Schi							
(pe apă)	3	2	1	0	1	2	
Scufu	—	—	—				
ndări	3	2	1	0	1	2	
Sculp			—	—			
tură	3	2	1	0	1	2	
Servi							
cii							
religioase	3	2	1	0	1	2	
Snow							
mobil	3	2	1	0	1	2	
Softb			—	—			
all (jucat)	3	2	1	0	1	2	
Softb							
all	—	—					
(urmărit)	3	2	1	0	1	2	
Studi	—	—	—				
erea Bibliei	3	2	1	0	1	2	
Surfi	—	—	—				
ng	3	2	1	0	1	2	
Taxid							
ermie	3	2	1	0	1	2	
Televi	—	—	—				
zor	3	2	1	0	1	2	

				—		—		
Tenis	3	2		1		0	1	2
Tenis	—			—		—		
de masă 3		2		1		0	1	2
Tir cu								
arcul	3		2		1	0	1	2
Vânător			—					
oare	3	2			1	0	1	2
Volei	3		2		1	0	1	2
Wrest								
ling				—		—		
(urmărit)	3	2		1		0	1	2
Zbor								
cu avionul			—					
(ca pilot)	3	2			1	0	1	2
	—		—		—			
3		2		1		0	1	2
			—		—			
	3	2		1		0	1	2

Activitate Notele soțului Notele soției Rating total								
3		—		—	0	1	2	3
	2		1					
3		2		1	0	1	2	3 3
		—		—				
— 3	2		1		0	1	2	3
		—		—				
3	2		1		0	1	2	3
		—		—				
— 3	2		1		0	1	2	3
		—						
— 3	2			1	0	1	2	3
3		2		—	0	1	2	3

		1					
		—	—				
3	2	1		0	1	2	3 3
— 3		2 1	—	0	1	2	3
		—					
3	2		1	0	1	2	3
— 3	2	—	—				
— 3	2	1		0	1	2	3
		—					
— 3	2		1	0	1	2	3
		—					
— 3		2	1	0	1	2	3
— 3	2	—	—				
— 3	2	1		0	1	2	3 3
		—					
— 3		2	1	0	1	2	3 3
— 3		2 1	—	0	1	2	3 3
— 3		2 1	—	0	1	2	3 3
— 3	2	—	—				
— 3		1		0	1	2	3
		—					
— 3		2	1	0	1	2	3 3
— 3		2 1	—				
— 3		2 1	—	0	1	2	3
— 3		2 1	—	0	1	2	3 3
— 3		2 1	—	0	1	2	3 3
— 3		2 1	—	0	1	2	3 3

Anexa D
Inventarul metodelor de suport financiar
Bugetul de nevoi și de dorințe

Acest buget este conceput pentru a te ajuta să îți clarifici nevoia de sprijin financiar. Cel care are această nevoie trebuie să completeze acest chestionar.

Îți recomand să întocmești aceste trei bugete și să completezi cele trei coloane. În coloana aferentă bugetului de nevoi, trece costul lunar al necesităților de bază - lucruri fără de care nu ai avea un confort minim. În secțiunea de venituri, ar trebui să apară doar ceea ce câștigă bărbatul.

În coloana aferentă bugetului de dorințe, trece costul îndeplinirii nevoilor și dorințelor tale - acele dorințe rezonabile, care sunt mult mai costisitoare decât necesitățile. Aceste dorințe ar trebui să fie cât mai realiste posibil. Nu ar trebui să includă o casă nouă, un alt automobil sau articole de lux, decât în situația în care aștepti de ceva vreme să ți le cumperi. În această coloană ar trebui să apară atât venitul tău, cât și al soțului.

Bugetul disponibil ar trebui să includă toate sumele aferente nevoilor și doar sumele aferente dorințelor care pot fi acoperite din venitul tău și al soțului. Cu alte cuvinte, veniturile acumulate ar trebui să fie egale cu cheltuielile, iar veniturile minus cheltuieli ar trebui să dea zero. Acest buget disponibil te va ghida atunci când îți calculezi finanțele din gospodărie, dacă atât tu, cât și soțul tău ați fost de acord cu sumele trecute acolo.

Plățile din ultimele luni (sau chiar un an, dacă este posibil) te vor ajuta să faci niște estimări corecte. Folosește media lunară pentru sume pe care nu le achiți lunar, de exemplu reparații, vacanțe și cadouri. Unele plăți, de exemplu rata la casă, vor fi aceleași atât în bugetul de nevoi, cât și în cel de dorințe. Altele, cum ar fi concediile, reprezintă mai degrabă o dorință

= Inventarul metodelor de suport financiar = decât o nevoie. Este chiar recomandat să incluzi în bugetul de nevoi cheltuieli neprevăzute, care să reprezinte în jur de 10% din bugetul total. În lunile în care nu ai asemenea costuri, ele trebuie economisite. Cele mai multe familii au probleme financiare fiindcă nu reușesc niciodată să prindă

în buget cheltuielile neprevăzute. Dacă îți vin în minte și alte cheltuieli semnificative, include-le și pe ele.

Dacă venitul soțului este egal sau mai mare decât cheltuielile totale din coloana bugetului de nevoi, atunci înseamnă că nevoia ta de suport financiar este îndeplinită. Mai mult, se poate să acoperiți și o parte din dorințe. La prima vedere, acest lucru nu este evident, dat fiind că nu ai împărțit facturile în nevoi și dorințe. Nevoia ta de suport financiar este îndeplinită și în cazul în care venitul tău este folosit pentru dorințele care nu sunt acoperite de venitul partenerului de viață.

Cu toate acestea, dacă venitul soțului nu este suficient încât să acopere nevoile, fie trebuie să reduceți cheltuielile gospodăriei, fără să sacrificați în vreun fel nevoile de bază, fie soțul trebuie să câștige mai mult – de exemplu, să obțină o mărire de salariu, să se angajeze în altă parte sau să urmeze o nouă carieră.

Poți face o copie a acestui chestionar, pentru a-l folosi în propria ta căsnicie. Îți recomand să îl mărești la 125%, astfel încât să ai la dispoziție suficient loc să treci răspunsurile.

Venituri și cheltuieli în Buget referitor Buget referitor Bugetul gospodărie la nevoi la dorințe disponibil

Impozite

Impozit pe venit

Impozit pe locuință

Alte impozite

Dobânzi

La credit ipotecar

La cardul de credit

La împrumutul pentru mașină

Alte dobânzi

Asigurări

Asigurare de locuință

Venituri și cheltuieli în Buget referitor Buget referitor Bugetul gospodărie la nevoi la dorințe

disponibil

Asigurare de viață
Asigurări de bunuri
Asigurare auto
Asigurare medicală și stomatologică
Alte asigurări

Cheltuieli cu gospodăria

Reparații
Reamenajare
Pază
Curățenie
Curte
Combustibil
(gaze și curent electric)
Telefon
Guno

Alte cheltuieli cu gospodăria

Mobilă

Aparatură electrocasnică
Reparații mobilier și aparatură electrocasnică

Automobile

Uzura mașinii soțului
Combustibil pentru mașina soțului întreținerea
mașinii soțului
Uzura mașinii soției
Combustibil pentru mașina soției întreținerea mașinii
soției Alte cheltuieli cu automobilele

Mâncare și timp liber Produse alimentare

Masa luată în oraș
Concedii

Venituri și cheltuieli în Buget referitor Buget referitor Bugetul gospodărie la nevoi la dorințe disponibil

Cheltuieli cu ambarcațiunea de vacanță
Fotografie
Reviste și ziare
Cablu TV
Alte cheltuieli cu mâncarea și timpul liber

Sănătate

Medical (în afară de asigurare)

Stomatologic (în afară de asigurare)

Medicamente fără rețetă

Mișcare și exerciții fizice

Diete speciale

Alte cheltuieli legate de sănătate **îmbrăcăminte**
îmbrăcăminte nouă pentru soț îmbrăcăminte nouă pentru
soție îmbrăcăminte nouă pentru copil

Spălătorie

Modificări și reparații

Alte cheltuieli cu îmbrăcăminte

Cheltuieli personale

Cheltuieli personale ale soțului

Cheltuieli personale ale soției

Banii de buzunar ai copiilor

Cadouri și donații

Contribuții către organizații religioase

Contribuții non-religioase (alte organizații caritabile)

Cadouri pentru evenimente speciale (zile de naștere,
Crăciun etc.)

Venituri și cheltuieli în Buget referitor Buget referitor Bugetul gospodărie la nevoi la dorințe disponibil

Animale de casă

Mâncare specială

Veterinar

Alte cheltuieli

Economii

Pentru educația copiilor

Pentru pensie

Pentru alte proiecte

Alte cheltuieli

Bancare

Servicii juridice

Servicii de contabilitate

Urgențe (10%)

Total cheltuieli în gospodărie

Venituri

Salariul soțului

Alte venituri ale soțului

Salariul soției

Alte venituri ale soției

Venituri din investiții

Venituri din dobânzi

Venituri totale în gospodărie

Venituri minus cheltuieli

Autorul cărții, **Dr. Willard E Harley**, este un renumit psiholog american, specializat în terapie de cuplu și autorul mai multor bestselleruri.

Site-ul său, www.marriagebuilders.com, oferă soluții practice la aproape orice problemă cu care se poate confrunta un cuplu. Dr. Harley și soția sa, Joyce, au o emisiune zilnică la radio, intitulată

Marriage Builders. Locuiesc în White Bear Lake, Minnesota.